

银发绽活力 桑榆亦风华

——周口市老年人体育发展“活力图谱”全景扫描

记者 王伟宏 朱东一 田亚楠 文/图

核心提示

晨曦微露时，沙颍河畔的银发健步走方阵踏着晨光“打卡”；华灯初上时，关帝庙广场的广场舞小队“刷屏”朋友圈；乡村田野间，太极扇划出的弧线与丰收图景同框……在周口，老年人体育早已不是“打打太极、甩甩胳膊”的简单画面，而是一场由政府搭台、老人唱戏的全民狂欢。

老年人体育的普及，有助于丰富老年人精神文化生活，推动构建“老有所乐、老有所为”的社会氛围。

近年来，周口市以“五动机制”为引领，构建起市、县、乡、村四级联动网络，打造出贯穿全年的赛事“节目单”，孵化出“体育+文旅+商业”的融合模式，真正让“老有所乐、老有所为”的美好愿景在周口大地落地生根。

连日来，记者沿着“五动机制”的跃动脉搏，深入周口老年人体育事业的“肌理”，用镜头与笔触共同勾勒出一幅热气蒸腾的“活力图谱”。

银发活力燃城乡

“过去想找人跳舞，得贴告示‘招兵买马’；现在在微信群里吆喝一声，百十号人‘秒回’！”近日，周口供电公司退休职工模特队领队崔秀丽告诉记者。崔秀丽口中的“秒回”，源自周口市老年人体育协会织密的那张“组织网”。

2021年，周口市老年人体育协会第八届委员会顺利完成换届，选举产生了新一届领导班子。该协会下设11个专项委员会，形成了市、县、乡、村四级联动网络。目前，周口市大部分乡镇（街道）配备了专兼职工作人员。

这张“组织网”并非空中楼阁，而是扎根在每个社区、每个村庄的“实体支点”：在建业森林半岛小区，王改梅带领的太极拳辅导站早已实现“双重归属”——既隶属于社区老年大学，又受周

口市太极拳协会管理，如今40余人的队伍始终保持着稳定的组织活力；在川汇区，杜修林执掌的周口市鞭陀龙运动协会作为正规注册组织，不仅有规范的会员管理制度，更建立了“日常训练—赛事参与—对外交流”的完整组织链条。

“以前村里没场地，现在广场建起来了，每天早晚都很热闹，连周边村子的老年人都来这儿健身。”西华县田口乡宋营村村民宋大江笑着说。这样的变化并非个例——项城市郑郭镇任庄村的门球小队、郸城县世纪广场的太极拳队伍、太康县乡村健身步道上的健走团……老年人体育活动的星星之火，在周口大地上形成燎原之势。

经费保障是组织运转的“血液”。按照省、市关于加强老年人体育工作的文件精神，周口市将

老年人体育工作经费列入同级财政预算，同时列支本级体彩公益金用于老年人体育工作的数额不低于全民健身经费的8%。此外，在周口市市直事业单位重塑性改革中，周口市体育事业发展中心整合职能，设置老年人体育指导科，配备6名专职工作人员，为老年人体育工作开展提供了组织保障。

“我们要把组织建到老年人身边，让快乐融入老年人日常生活。”周口市老年人体育协会主席游保峰介绍，周口市老年人体育协会将2025年定为“组织建设年”，计划年底前完成市、县两级协会换届，实现乡镇（街道）、村（社区）体育组织全覆盖，让每一位有需求的老年人，都能在“家门口”找到属于自己的“欢乐阵地”。



太极拳爱好者在社区练习太极扇。

银龄对决绽华彩

2025年8月12日，在周口市川汇区星龙华缘小区门球场内热闹非凡，第五轮市直机关门球赛在这里举行。

“门球让我们健康，更让我们快乐！”参赛选手王振强兴奋地说，他每周都盼着门球赛开赛，既能活动筋骨，又能和老朋友聊天。

近年来，周口市深入贯彻“月月有活动、季季有赛事”的全民健身理念，将老年人体育活动贯穿全年，丰富多彩的老年人健身活动已成为这座城市最动人的风景线。

市级层面的活动形成“品牌矩阵”：春节期间的展示交流活动，汇集了全市优秀的老年人文体节目，太极拳、模特秀、抖空竹轮番上演；“全民健身月”期间，健步走、广场舞、健身气功等集中展演，吸引数千名老年人参与。2024年重阳节，周口

市老年人体育协会开展老年人健身系列交流活动，极大丰富了我市老年人的体育文化生活，进一步促进了我市全民健身活动的开展。

在市级活动的带动下，各县（市、区）积极开展形式多样的老年人体育活动：鹿邑县开展太极拳活动、项城市和扶沟县开展门球运动、沈丘县开展健身气功活动……这些运动项目形成了“一县一品”的特色格局，让老年人体育活动更具文化底蕴和地方特色。

在竞技赛场，周口市老年健儿同样表现亮眼。在2024年河南省第十四届老年人体育健身大会上，周口代表团200余名运动员参与14个大项角逐，斩获集体项目优胜奖16个、个人项目优胜奖29个，14个大项全部获得体育道德风尚奖。在河南省第十届“公仆杯”乒乓球赛、第十一届老年

人体育优秀节目大赛等赛事中，周口代表队同样成绩斐然，用实力展现了银龄风采。

如今，周口老年人体育活动的“朋友圈”还在不断向外拓宽，从“家门口”走向更广阔的舞台。王改梅带领的太极拳辅导站前往韩国参与太极交流活动；周口门球健身俱乐部成员多次前往泰国、韩国、朝鲜等国家开展交流；周口阳光健步走队连续3年参加郑州市航空港区22公里健步走大赛。

2024年，周口市开展各类老年人体育活动40余场次，参与人数超万人次，真正实现了“健身在身边，快乐每一天”的美好愿景。随着《周口市“十四五”体育事业发展规划》深入实施，周口市老年人体育事业必将迎来更加灿烂的明天，吸引更多老年人在运动中收获健康与快乐。



门球比赛现场。

多元创意闪耀破圈

近年来，周口市老年人体育协会以创新为引擎，从项目创编到服务模式全面突破，让老年人体育事业焕发新活力。

玩法创新，让周口元素融入运动项目。周口市各运动协会深挖周口地域文化精髓，精心创编了一批既有地方特色又具健身价值的原创节目。周口市健身球操协会的节目《美丽的家园》，以灵动的球操动作，展现沙颍河的灵动与力量；优秀广场舞健身辅导站创编的舞蹈《木兰》，将豫剧元素融入现代健身舞蹈。周口市鞭陀龙运动协会自创出近20个舞龙动作。“我们的舞龙动作都是协会成员根据视觉效果琢磨出来的，比如‘花好月圆’这个动作，就是为了在中秋活动中表演而设计的。”杜修林说。

教学创新，让“跟着学”变成“轻松会”。周口

市注重培养专业的社会体育指导员，通过“分层培训+精准教学”，让老年人既能学到规范动作，又不会因难度过高而放弃。国家级社会体育指导员张永民，在周口人民公园永民太极辅导站坚守教学20余年，总结出循序渐进的教学方法：先教学员基本功，掌握“身体中正、虚领顶劲”的核心要领，再教基础太极拳套路，每招每式都拆开讲解，最后进阶到复杂套路。

场景创新，让老年人体育活动“走出场馆、融入生活”。周口市积极创新活动形式，走出传统场馆，让老年人体育活动更接地气、更聚人气。在关帝庙景区举办的“中原舞翩跹”广场舞大赛，古色古香的建筑与老年人现代健身舞蹈相映成趣；在沙颍河景观带组织的“漫步沙颍”健步走活动，让老年人在运动中欣赏沿河风光。这种“体育+文

旅+商业”的创新融合模式，既丰富了活动场景，又为城市发展注入新活力。

服务创新，架起专业指导的“连心桥”。2024年，周口市老年人体育协会组织20余名骨干指导员组成银龄健身服务队，深入商水、太康等县（市、区）开展巡回教学。2024年，周口市举办3期社会体育指导员培训班，近300名学员学成后活跃在基层一线。

如今，周口老年人体育事业已成为周口一张亮丽名片——原创节目在省级比赛中屡获殊荣，创新教学模式被周边地市学习借鉴，“体育+文旅+商业”的创新融合模式更是吸引不少外地老年人团体前来考察交流。正如游保峰所说：“老年人体育活动只要敢创新、会创新，就能让老年人玩得开心、玩得健康。”

筑牢健康周口根基

“以前我肩周炎犯了，穿衣服都得让老伴帮忙，现在我不仅能自己穿衣服，还能教别人打太极拳！”77岁的赵秀提起自己练太极拳后的改变，满脸笑意。在周口，像赵秀这样的老年人还有很多——他们曾被疾病困扰、被年龄束缚，却在太极拳、健步走、健身秧歌等运动中，找回了健康的身体、年轻的心态。

周口市老年人体育事业的蓬勃发展，是健康中国战略的生动实践。2025年，河南省委、省政府发布《关于进一步加强老年人体育工作的意见》，将“增强老年人体质、提高健康水平、丰富精神文化生活”作为新时代老年人体育工作的根本任务，强调体育工作不仅要关注老年人的身心健康，还要满足其精神文化层面的需求。这一政策在周口“落地生根”，不仅让老年人收获健康，更从多个维度为健康周口建设注入活力。

在众多运动项目中，健身气功成了不少老年

人的“健康良药”。63岁的王爱琴说：“我以前身体不好，爬两层楼就喘气。在朋友建议下，我开始练习八段锦。一开始，我手脚僵硬、柔韧性差，八段锦的‘两手攀足固肾腰’这个动作都做不好。但我没有放弃，每天早上去公园锻炼。如今，我的血糖、血脂都正常了，还经常和好友一起去旅游。”

运动带给老年人的改变，不止于身体，更渗透到心理状态与家庭生活中。杨梅加入周口市鞭陀龙运动协会已有7年，困扰其多年的肩颈疾病得到控制。“我退休后在家闲着无聊，就加入了周口市鞭陀龙运动协会。我在那里认识了很多老姐妹，我们每天一起锻炼、聊天，心情特别舒畅。我的老伴儿见我身体变好了，也加入了其他运动协会。”杨梅高兴地说。

“我们要让每一位老人都能享受运动的快乐，为健康周口、体育周口建设作出更大贡献。”游保峰的话语中充满信心。2024年周口市国民体质

监测合格率93.2%，较5年前提升12个百分点，其中，中老年群体体质改善尤为显著；65岁及以上老年人健康管理率87%以上。从个人健康的“小改变”，到医疗资源、城市氛围、社区治理的“大提升”，体育运动正像一束光，照亮了健康周口的建设之路，让这座城市不仅有“健康的体魄”，更有“健康的灵魂”。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。在周口，老年人体育事业正以蓬勃之势，绘就一幅活力满满的“桑榆晚景图”。从织密“组织网”到打造活动盛宴，从创新玩法到见证运动带来的身心蜕变，周口老年人体育事业在政府引领、协会推动与老年人积极参与下，走出了一条特色之路。如今，沙颍河畔的晨练方阵、社区广场的欢声笑语，都是“老有所为、老有所乐”的生动注脚。随着政策持续发力、服务不断升级，周口老年人体育事业必将继续焕发生机，为健康中国建设注入更多银龄力量。



健身气功爱好者在周口人民公园练习健身气功。