

银发生活也可以很动感

我运动我快乐

重阳节特别策划

莫道桑榆晚,为霞尚满天。“跨栏爷爷”的精气神令网友自叹不如,“跳舞奶奶”的活力、快乐感染了很多……重阳节将至,本版聚焦老年人运动故事和锻炼需求,倡导科学健身、健康管理,助力更多老年人乐享晚年。

——编者

86岁“跳舞奶奶”李文惠——
“活到老,就要活动到老”

李文惠

近日,一段平均年龄超80岁的奶奶们跳恰恰舞的视频火出圈,受到网友关注和喜爱。我就是“跳舞奶奶”中的一员。大家一同排练、同台展演,代表学校参与北京市高校健身展示活动,在集体运动中收获了温暖的情谊,丰富了退休生活。

有网友疑惑,“奶奶们怎么这么灵活?”我觉得,是体育带给我力量,活到老,就要活动到老。

我现在是北京体育大学离退休舞蹈队的一员,退休前是艺术体操教练、国家级体操裁判员。在我看来,舞蹈很适合老年人健身。单腿点地、重心转换等动作,能锻炼平衡能力,降低老年人跌倒风险。同时,形体训练能帮助老年人提升体态、提振精神,实现身心同健。

退休后,我结合以往工作经验,摸索出了一套适配老年人的健身方式,带着大家通过舞蹈为晚年生活添彩。日常训练,我们从芭蕾手位、标准站姿、基础体态练起,然后再学习成套舞蹈。舞蹈队保持循序渐进,每周开展两次训练,每次一个半小时,中间留出5至10分钟休息时间。我们挑选优质流行舞曲,兼顾观赏性与适配性,让老年人锻炼不疲惫、不枯燥。

82岁“跨栏爷爷”丁明——
“跨过去,前面是更开阔的风景”

丁明

韩国大邱,2026年世界大师田径锦标赛男子M80组80米栏决赛,随着计时器定格在15秒99,我不但把金牌收入囊中,还把亚洲纪录提高了0.52秒。

没想到比赛视频竟然火了!“20岁出头跑不过82岁老爷爷”“爷爷跨栏比我过马路都利索”……很多年轻网友叫我“跨栏爷爷”,我挺欣慰,也挺自豪。

站上赛场,我从来不只盯着奖牌,更多是和自己较量。这次到韩国大邱参赛,我身兼多项,报名了80米栏、跳高、跳远等6个项目,还担任中国队领队。当时赛程格外紧张,短短两小时内,我要接连完成80米栏预赛、跳高决赛、80米栏决赛3场高强度比拼。反复权衡,我决定放弃跳高的名次争夺,把跳高当作热身,留存体力主攻80米栏。发令枪响,我专注于每一步、每一次过栏,稳住节奏、全力冲刺,最终夺冠。

站上领奖台,我没有狂喜。对我而言,比赛不是最终目的,享受运动本身才更有意义,赢了要平平静静,输了要大大方方。如果通过这次参赛能够展现中国老年人良好的精神面貌,我就很知足了。

对我来说,练跨栏不是一时兴起,而是藏在心底几十年的热爱。学生时代,我就练过体操,后来改练田径、接触过跨栏。大学毕业后分配到辽宁鞍山工作,田径一直是我的业余爱好。忙碌

图①:丁明在2026中国田径大师赛80—84岁组80米栏项目中跨栏。

受访者供图

图②:李文惠(中)组队跳恰恰舞(视频截图)。

资料图片

团体坛新力量

是高三学生、更是亚运会三金得主,陈妤颀——
“升级”路上,对手永远是自己

本报记者 刘硕阳



任何运动员来说兼项参赛都非易事,因此陈妤颀也在不断摸索应对方法。比第一项女子100米时,由于状态紧张,陈妤颀选择决赛前在训练场盖上的小花被闭目养神、回想技术细节。赛程密集需要休息恢复,她就在每天的竞赛日程结束后洗个热水澡放松肌肉,再去食堂把自己吃“晕碳”,尽快入睡以恢复精力。

一场大赛都是她“升级”的良机。

2024年,陈妤颀进入效实中学学习。上午在学校上课,下午去宁波体校训练,晚上再回学校上晚自习。紧密的日程在她看来并不是负担,而是另一种课余生活,“运动能够分泌多巴胺,训练让我暂时休息一下大脑。”陈妤颀表示,学习与训练是相辅相成、互相促进的关系,特别是学习能够帮助理解训练的内容和原理。“以蹲杠铃为例,如果不学习,我可能不会了解这项训练锻炼了哪些肌肉,可能会导致一些肌肉代偿。”陈妤颀说。

陈妤颀目前已在宁波体校恢复训练,准备迎接即将到来的冬训,为2027年北京世锦赛等一系列大赛打好基础。“只在亚洲范围拿到冠军是远远不够的,我希望在世锦赛和奥运会舞台上展现出自己最好的一面。”对于陈妤颀而言,她愿意在国际赛场上做一名追赶者。

何时突破百米11秒?何时站上世界大赛的决赛舞台?面对越来越高的期待,陈妤颀并不急于求成,而是在保持健康的前提下逐步提升成绩,“我会不断审视自己,每一天在训练中是否做到完美,在学习中是否学到知识。”过好每一天,是她始终不变的目标。

左上图:9月29日,陈妤颀(中)在第二十届亚运会田径项目混合4×100米接力决赛中冲刺。

新华社记者 王 菲摄

10月的名古屋,秋色正浓,第五届亚残运会大幕将启。10月18日至24日,来自45个国家和地区的3000余名残疾人运动员将在赛场上展开角逐。即将登上赛场的中国代表团运动员积极备赛,整装待发。

爱知国际竞技场内,中国轮椅篮球队正在进行抵达后的首次适应性训练。女队运动员林穗玲与队友们在训练前合了张影,笑容里透着自信与期待。男队运动员黄徐楠一次次瞄准篮筐投篮,场边的教练不时叫停,比划着战术手势。

抵达比赛城市,意味着最后的冲刺已经开始。中国轮椅篮球队教练黄建宏介绍,在轮椅篮球项目中,不同赛场的地面材质、摩擦系数存在差异,直接影响轮椅滑行、急停变向和整体对抗节奏,“赛前我们反复让队员熟悉比赛场地,调整轮椅胎压、轮轴松紧度,积极适应场地条件。”已经第四次参加亚残运会的黄徐楠表示,残运赛场比拼的不仅是技术,更是细节与状态,“轮椅篮球对抗强度大,全队科学控制训练负荷,确保开赛时体能充沛、状态稳定。”

在名古屋鹤舞公园多功能运动场,中国盲人足球队训练得热火朝天。队员们佩戴遮光眼镜,依次进行传球、射门、分组对抗等训练。足球滚动,铃铛声清脆作响,在1个小时左右的训练中,队员们十分专注。中国盲人足球队教练王桂顺表示,队伍抵达名古屋后就马不停蹄地开展适应性训练。10月14日和15日,组委会安排了两次适应场地的机会。“训练重点提升了对抗强度,希望队员们尽快适应场地环境和比赛氛围,找到实战状态。”王桂顺说。

在此次中国体育代表团的运动员名单中,16岁的乒乓球选手黄志睿年龄最小。本届亚残运会,她将参加女子单打和双打两个项目的角逐。面对即将到来的亚残运会首秀,她的目标十分务实。“我会做好准备,在赛场上努力把训练的水平发挥出来。”黄志睿说。

探索形成多方协同治理模式
深耕社区文化 厚植邻里温情

本报记者 季觉苏

近日,“月升东方·万家灯和”文化秀在上海保利花木时光里举行。活动融合音乐、戏曲、非遗展示等多种形式,表演者、社区居民与公益群体联袂演绎,活动现场其乐融融。

这场深入社区的文化之约,背后是保利发展控股集团股份有限公司(以下简称“保利发展”)从“建造好房子”到“营造好生活”的长期价值坚守。近年来,保利发展以“三好保利,用心生活”为全新品牌主张,构建起“好产品、好服务、好生活”逐层递进的价值逻辑。

保利发展持续培育“和乐中国”“万家灯和”等社群IP(知识产权)。18年来,“和乐中国”已成长为覆盖多座城市的社区文化品牌,走进100多个城市、900多个社区,点亮300多万人的艺术梦想。“万家灯和”则从社区节庆发展为跨地域、跨群体的共创共享文化活动。每年中秋前后,邻里灯会、长桌百家宴、业主晚会在各地登场,增添节日氛围。

在这一过程中,越来越多的居民从台下走到台上,从观众变为参与者。在“月升东方·万家灯和”文化秀中,各地社区业主轮番登台。来自安徽合肥的张洁英、王元来带来诗朗诵《月光下的中国》;来自上海的业主,献上活力满满的街舞表演和旗袍秀……来自江苏的银龄逐梦合唱团带来《彩云追月》《茉莉花》,合唱团团长刘晓宾说:“退休后我报名了社区合唱团,一唱就是好几年,姐妹们天天见面,感情很好。今天来到这个舞台,圆梦了。”另一名成员邵海清说:“我们不断打磨每一个动作、和声,能打动观众很开心。”

保利发展控股党委副书记、董事张方斌表示,房子只是载体,生活才是本质。从“建造好房子”到“营造好生活”,业主与企业双向共创美好生活。

“我是北方人,年来来海南过冬,吃住都挺好,就是少了一点过节团聚的仪式感。”业主王彦钊说。为满足群众需求,“业主春晚”应运而生。5年来,该IP已发展为四城联动、超1.2万人现场参与的区域文化活动。社区提供舞台,业主自导自演节目,熟悉的乡音、带有家乡特色的节目,让业主对社区更有归属感。

在广州保利时光里社创中心,150平方米的通道空间,成为家门口的公共生活场。玩具交换日、星光党建活动、街道社工服务……自今年3月试运营以来,社创中心已经举办社区活动66场,其中53场为主理人活动,链接80多名社区主理人,线下触达人数超过2000人。社区主理人叶师傅在一次玩具交换活动中发现,有些孩子对玩具很有感情,不想交换,只想把坏的玩具修好。于是,叶师傅当起了“玩具医生”,满足孩子们的心愿,“希望孩子们能在一个健康美好的社区氛围中成长。”

社区是城市治理的最小单元,也是民生服务落地、美好生活生根的重要载体,既需要基础设施的“硬支撑”,也需要邻里守望、文化浸润的“软环境”。作为中央企业,保利发展深耕基层社区场景,探索形成“街道统筹引导、企业落地执行、业主主动参与”的多方协同治理模式,在服务民生中体现责任担当。“面向未来,我们将延续长期主义运营理念,持续深化社群共创模式,深耕社区文化、厚植邻里温情,携手广大业主构筑美好社区。”保利发展相关负责人表示。

秒懂

反曲弓与复合弓有何不同

10月16日,2026全国射箭锦标赛(室外)开赛。有人疑惑,同样是弯弓搭箭,反曲弓与复合弓有何不同?

反曲弓是奥运会正式比赛常用弓种,外形简约利落,仅配有基础的瞄准器和平衡杆,没有滑轮、放大镜等配件。运动员手指松开弓弦即可射箭,因此细微的用力偏差都会改变箭的飞行轨迹。“反曲弓比的是人,运动员的身心状态会直接反映在每一支箭上。”国家射箭队领队穆勇说。运动员在紧张的比赛中依靠肌肉记忆复刻标准动作,手感就是他们的重要“武器”。

相比反曲弓,复合弓是一条相对年轻的赛道。2025年,国际奥委会宣布2028年洛杉矶奥运会增设射箭复合弓混合团体小项,复合弓才正式成为奥运会比赛项目。

复合弓更像“装备党”,它有带放大功能的瞄准镜,还有“窥孔”,滑轮结构则让运动员拉弓时更省力。放箭不再依靠手指松弦,而是通过撒放器释放弓弦,从而减小手部动作带来的误差,让箭的速度更快、飞得更稳。装备更精密不等于比赛更轻松,复合弓比的是人和器械能否完美协同。在混合团体比赛中,复合弓以总环数分定胜负,每一支箭都被计算在内,这对运动员临场发挥要求极高。

(本报记者季芳采访整理)

本版责编:巩育华 高 信 曹继炜 版式设计:汪哲平