

“柔”情绽放 舞动厦门

福建省老年人柔力球套路《国旗之下》巡回培训厦门站活动举行



晨报记者 晋君
通讯员 陈建忠 马昭群

80余名手持柔力球拍的银发学员整齐列队,翩翩起舞……近日,在厦门市体育中心综合比赛馆,随着动人的旋律流淌开来,福建省老年人柔力球套路《国旗之下》巡回培训厦门站活动正式启幕。本次培训为期两天,既促进了老年人体育技艺切磋,更是一场“以柔力为笔、以红球为墨”的爱国主题教育活动。

本次培训由福建省老年人体育协会主办,厦门市老体协承办,市老体协柔力球专委会协办。市老体协及市老体协柔力球专委会相关领导为参训学员颁发了结业证书。

教学形式获学员高度评价
莫光平是国家级教练员,

柔力球套路《国旗之下》创编人。培训伊始,他深入浅出地对这一套路的创编思路进行了讲解。“自接触柔力球以来,我都以爱国歌曲作为创编曲目,将红色信仰和柔力球各个技法融入创编之中,体现中华民族不屈不挠的民族精神。”莫光平说。

莫光平还站在学员队伍前方,手持球拍示范分解动作。“绕环抛接这个动作需要这样做……”莫光平一边高声说,一边用手中的球拍在空中划出饱满流畅的弧线,球体始终稳稳黏在拍面。

来自厦门市老体协柔力球专委会的学员肖萍表示,莫光平老师的教学让人耳目一新,这套动作融合了传统太极的“圆”与当代舞蹈的“势”,充分展现了柔力球的魅力。“莫老师把‘长城纹样’编进动作,



柔力球套路《国旗之下》巡回培训在厦门举办。记者晋君摄

练起来真有气吞山河的豪迈感。练完后,我的柔力球基本技法水平得到提升,我对柔力球这项运动也有了全新的理解。”肖萍说。

助力全省柔力球运动发展
国家级教练员、省老体协操舞专委会副主任经昕建告

诉记者,福建省老年人柔力球套路《国旗之下》巡回培训持续26天,覆盖全省多地,旨在进一步助力福建省柔力球运动发展,规范各地学员的柔力球技术动作;同时,培养基层老年体育骨干,促进老年朋友科学健身。

厦门市老体协柔力球专

委会秘书长范平介绍,这套《国旗之下》是2026年第十二届省老健会的规定比赛套路,去年5月她曾到福州参加省老体协组织的套路培训。范平说:“得知要开展巡回培训,我们从今年过年前就开始了每周四次的训练,既为培训做准备,也为省老健会备战。”

“春分”如何养生? 中医教你“生发阳气”

晨报记者 晋君
通讯员 倪晶莹

昨日是二十四节气中的“春分”,这是春季的第四个节气。春分时节,老年朋友如何养生为好?记者采访了厦门市中医院针灸科主治医师叶国平博士。

“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”叶国平表示,中医强调“天人相应”,到了春分时节,我们的阳气渐生,和阴气正好相等。春分时节,人体阳气有向上、向外生发特点,此时老年朋友养生要顺应这一特点,把重点放在“生发阳气”上。

案例:72岁阿姨整天犯困

近日,72岁的市民陈阿姨来到厦门市中医院针灸科门诊就诊。陈阿姨告诉叶国平,她整天犯困,做事无精打

采,提不起精神。叶国平采用针灸、刮痧治疗,并为其提供专业养生指导。不久后,陈阿姨的症状逐渐消除了,胃口也比以前好多了。

叶国平告诉记者,最近门诊这类老年患者挺多的,主要与当下的节气及病人体质有很大关系。“春季雨水较多,空气中湿度大,而‘湿易困脾’,一些湿气偏重的体质人群容易产生嗜睡、乏力、纳差等症状。”叶国平说。

生活:早睡早起 饮食清淡

叶国平建议,春季阳气生发,老年朋友应顺应自然,早睡早起,“与鸡俱兴”,早晨6点-7点起床锻炼,有利于阳气的生发。

“春季宜午休养阳。”叶国平说,春季易感疲乏,老年朋友可适当午休,但时间不宜过长,一般半小时左右即可,以



叶国平(右)为患者看诊。记者晋君摄

免影响夜间睡眠。

“饮食方面,老年朋友宜增甘减酸。春季肝气旺盛,过食酸味易致肝气过盛,损伤脾胃。老年朋友应多食甘味食物,如大枣、山药、南瓜、薏米等,以健脾益气利湿。”叶国平说,春季脾胃功能较弱,饮食宜清淡为主,避免吃油腻、辛辣食物,以免加重肠胃负担。

此外,宜多食春季野菜,如荠菜、马兰头等,它们富含维生素和矿物质,可清热解毒、健脾和胃。

保健:每日梳头 按摩穴位

春分时节,叶国平建议老年朋友可通过实用的保健方法如“梳头百下”“散头卧”等生发阳气。他说,《养生论》建

议春季每日梳头,并配合按摩阴陵泉穴、丰隆穴,可疏通经络,健脾祛湿,提神健脑。

叶国平还建议“广步于庭,披发缓形”。他说:“《黄帝内经》指出春季应多进行户外活动,如散步、踏青、瑜伽、八段锦等等,以生发阳气,放松身心,增强体质,缓解疲劳。”

常言道:“春捂秋冻。”对此,叶国平说,春季气温多变,老年朋友确实应该注意保暖,避免过早减衣,以防感冒。对于湿气重、爱生气的人群,可采取节气热敏灸治疗,祛湿健脾,疏肝理气。此外,春季人体肝气旺盛,易怒易躁,老年朋友应保持心情舒畅,避免情绪波动。

叶国平表示,养生应根据个人体质调整,建议咨询专业中医师。为预防传染病,老年朋友应注意个人卫生,勤洗手,保持室内通风。