

玩转可乐球 快乐多一分

厦门市老年人可乐球(带球)骨干培训提高班圆满举行



晨报讯(记者 晋君 通讯员 马昭群)可乐球转动的是健康,更是对生活的热爱。近日,在厦门市体育中心综合比赛馆内,一群精神矍铄的老年人正手持彩色可乐球,随着音乐节奏轻盈跳跃,动作行云流水。这并非一场普通的健身活动,而是为备战2026年全国及福建省老健会而精心筹备的“2025年厦门市老年人可乐球(带球)骨干培训提高班”的授课现场。

在炎热的夏日里,学员们学习热情丝毫未减。来自各区老体协、市直机关、各行业系统老体协的67名可乐球骨干学员,身着轻便的运动装,手持可乐球,精神抖擞地投入到培训中。他们中有的曾多次参与省市比赛的“老将”,有的是

初露锋芒的“新秀”。

此次培训的内容为可乐球竞赛规则及可乐球规定套路《吉祥幸福》。市老体协特别邀请厦门老年大学体育学社顾问、可乐球教练翁珊明老师及助教李嫣、刘莉彬组成教练团队。为期两天的培训课程安排紧凑,既有理论讲解,也有实战练习。翁珊明教学态度严谨,教学技巧精湛,在培训过程中,通过详细讲解、亲自示范《吉祥幸福》的每一个动作要领,确保学员们能够准确掌握每一个细节。

“可乐球让我找回了年轻时的活力!”65岁的学员张阿姨说。她自2018年退休后接触可乐球便“一发不可收”,“带球动作看似简单,但要兼顾节奏、协调性和美感,需要反复练习”。

为了确保培训顺利进行和学员们学有所成,市老体协工作人员全程陪同,做好周到的后勤保障工作。从培训场地的布置到学员们的饮水饮食等,都考虑得无微不至,让大家能够全身心地投入学习。

市老体协操舞专委会主任侯南疆来到现场,他告诉记者:“此次培训进一步规范了可乐球项目的动作标准,提升了整体竞技水平,同时挖掘潜力队员,为备战明年的省老健会和全国老健会储备力量。”

经过培训,学员们的可乐球技能得到了显著提升。在结业考试中,所有学员均顺利通过了考核,为自己的培训之旅画上圆满的句号。在这里,每一个带球起舞的瞬间,都在书写“老有所乐、老有所为”的精彩故事。



学员们聚精会神学习可乐球新套路。记者 晋君 摄



相关新闻

思明区第六届老健会开幕

150支队伍角逐12个项目

晨报讯(记者 晋君 通讯员 黄勤)近日,思明区第六届老年人体育健身大会在地丰体育馆开幕,来自全区十个街道和四个行业系统的运动员代表、裁判代表等两百余人参加了开幕式。

思明区老健会每四年举办一次,思明区高度重视本届老健会,将其列入今年全区“为民办实事”项目。本届老健会坚持“重在参与、重在健康、重在交流、重在安全”

的原则,设置气排球、健身球操、太极拳共12个项目(13项赛事),设置金牌62块、银牌47块、铜牌42块,计150支队伍、2000名裁判员、教练员和运动员参与,赛事将持续至10月。

启动仪式当天,太极拳项目开赛。来自全区十个街道和两个行业系统代表队134人参加了交流比赛。赛场上,太极拳选手们神采奕奕,身姿矫健。

小满时节 养生“有度”别太“满”

晨报邀请中医专家为老年朋友养生支招

晨报记者 晋君

小满时节,气候湿热交织,万物繁茂生长,自然界阳气渐盛。此时养生正如节气之名,需追求“小满未滿”的平衡之道。

中国康复医学会康复心理专委会常务委员,原73集团军医院中医科主任、主任医师李月建议老年朋友通过饮食祛湿、睡眠养心、运动固本进行科学调养,顺应自然,安然度夏。

饮食

适当食用苦味食材

李月介绍,小满后雨水较多、湿气重,湿邪最易伤脾胃,老年朋友容易出现食欲不振、腹胀腹泻、精神萎靡、嗜睡乏力等情况。这时养生应以健脾化湿为主,重在醒脾健胃、



图片由AI生成

养心安神。

民间常说“小满食苦,一夏不苦”。中医认为,夏季五行属火,五味对应为苦味,所以此时可以主动吃点“苦”。例如苦瓜、莴苣、鲜蒲公英、莲子心等,都是不错的食材。“适当食用苦味食材,可以降温解暑、清热解毒,提高人体的消化功能,可有效预防中暑。”李月说。

“中医认为,脾是后天之本,只有脾胃功能好了,身体内的湿气才能代谢出去。”她建议老年朋友可以多吃些健脾、祛湿的食物,如芡实、山药、薏米、赤小豆、冬瓜、丝瓜、扁豆等。

老年人阳气本弱,若过度贪凉或饮食不当,易致湿邪内阻,引发食欲不振、腹胀便溏等问题。因此,小满时节,老年朋友饮食忌油腻、生冷,尤其是晚上睡前不宜吃得过饱;脾胃虚弱者可尝试饮用茯苓、莲子、芡实、山药“四神汤”。

作息

可睡子午觉补元气

小满时节过后昼长夜短,老年人易出现“夜间难眠、清晨早醒”的睡眠问题。中医强调“天人相应”,需调整作息以平衡阴阳。

李月说,老年朋友可睡子午觉补元气,坚持晚上不超过23时睡觉,早起顺应日出,午间11时至13时之间小憩20到30分钟,闭目养神即可,过长睡眠反而会导致头昏乏力。睡前2小时不进食、不剧烈运动、不过度思虑,可按摩涌泉穴或听舒缓音乐助眠。

中医认为,老年人气血渐衰、脾胃虚弱,还需要顺应节气调整养生方式,避免诱发皮肤病、风湿病、关节炎等;还需要注意及时增减衣服,以防着凉感冒,穿衣时可选择透气性好、浅色的衣服,这样既可防止吸热过多,又可以透气,避免湿气不散;平时可保持室内清洁,定期打扫房间,清理杂物,让空气流通,避免潮湿,从而滋生霉菌;合理使用空调和风扇,保持室内温度适宜,避免过度寒凉或燥热。

运动

锻炼可选太极拳八段锦

“动能生阳,亦能耗阳”。李月建议,老年人运动需遵循“柔和、适量、持久、避暑”的原则。

老年朋友可在清晨5时到7时阳气初升时晨练,推荐太极拳、八段锦等,尤其推荐“调理脾胃臂单举”“摇头摆尾去心火”等招式,有助于缓解情绪压力、改善失眠、调理脾胃,还可减轻心脏负担。

她表示,老年人应避免正午外出,可在早晚散步时拍经络,如日落前后沿公园、河边慢走30分钟,配合拍打小腿内侧的脾经、大腿前侧的胃经,助气血运行;居家时可选择穴位按摩,可每日按揉足三里、阴陵泉、内关穴各3分钟,有健脾、祛湿、宁心的作用。