

深入调研创新机制 政策落地焕发活力

河南发力打造“银发健身圈”

□本报记者 李悦 本报通讯员 葛庆丰

清晨的郑州如意湖畔,数百名老年人伴着晨光舒展太极;南阳社区广场上,健身秧歌的旋律此起彼伏;济源乡村的“银发健身园”里,老人们在适老化器材上惬意锻炼……如今在河南,这样的“银发健身”场景已遍布城乡。今年,中共河南省委办公厅、河南省人民政府办公厅《关于进一步加强老年人体育工作的意见》(以下简称《意见》)的出台,为老年人体育健身提供了“河南方案”。省体育局党组书记、局长马宇峰表示,河南老年人体育事业正式迈入“高质量发展与高效能治理协同推进”的新阶段,一幅覆盖千万老年人的“银发健身圈”蓝图,正在中原大地徐徐铺展。

深入调研 绘就“河南方案”

截至2024年底,我国60岁及以上老年人口达3.1亿,占总人口22%,2035年将突破4亿,占比超30%,进入重度老龄化阶段。面对人口老龄化的严峻形势与老年人日益高涨的健身需求,河南主动破题——2024年,经省委、省政府同意,一场覆盖全省老年人体育工作的深度调研正式启动。

本次调研,由河南省体育局、省老年人体育协会(以下简称“省老年体协”)牵头,组建省级调研组深入25个县(市、区)、43个乡镇(街道)、58个行政村(社区),通过实地走访、问卷调查等方式,摸清了基层老年体育的“家

底”:既有县级以上老年体协全覆盖的成果,也有农村地区场地不足、辅导员匮乏的短板;既见证了老年人参与健身的热情,也发现了经费保障制度化不足的难题。

历经近一年的调研论证、十余次专题研讨、征求15家省直单位意见,2025年4月,《意见》正式印发。这份立足省情的纲领性文件,不仅是对2013年河南老年体育政策的“升级版”,更锚定了2035年“四大目标”:每个行政村(社区)有老年人体育健身活动站点、有不少于2名健身辅导员;每个乡镇(街道)有老年体育健身场地;每

个行政村(社区)有适老化健身器材;全省老年人经常参加体育锻炼的人口比例达到80%。

“《意见》的核心是构建‘党政主导、部门尽责、协会组织、社会支持、重在基层、面向全体’的工作格局,把老年体育从‘单一健身’提升到‘服务民生、应对老龄化’的战略高度。”省体育局副局长田间表示,从调研到出台,每一条举措都瞄准“老年人急难愁盼”,如明确县级以上政府将老年体育经费纳入财政预算,体彩公益金用于老年体育的比例不低于全民健身经费的8%,就是为了破解基层“没钱办事”的困境。

记者手记

“老有颐养”值得期待

□本报记者 李悦

当晨光中的太极身影与崭新的健身步道交相辉映,当村头广场响起健身秧歌的欢快旋律,10年来记者采访的经历,见证着河南正以“十年磨一剑”的韧劲,书写老年体育现代化的“新篇章”。十年前,河南以“五动机制”开启老年体育治理创新;十年后,《意见》锚定2035年目标,勾勒出更清晰的“银发健身圈”图景:每个行政村(社区)都有健身站点,每处场地都有专业辅导员,每位老年人都能在适老器材上舒展筋骨,80%的河南老人用矫健身姿诠释“我运动、我快乐、我健康、我幸福”的生活哲学。

“全省各级老年人体育组织将以开展‘银龄行动’为契机,以老有所为的精神,做好老年人体育这项‘民心工程’,努力使全省老年人老有所养、老有所乐。”省老年体协主席王保存曾向记者介绍过协会的规划,就是以持续高质量发展为主线、高效能治理为保障,把积极老龄化、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,让老年人在运动中收获健康,在参与中感受幸福,最终,为奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章注入“银发力量”。

可以说,《意见》是一份植根中原大地的“银发安康蓝图”,既是对“老有颐养”的温暖诠释,更是中国式现代化民生图景中最生动的注脚——未来,当更多老年人走出家门、走向操场,中原大地必将绽放出更璀璨的“银发活力”。

“五动机制”激活基层“微循环”

“今年,我们给肖旗乡方旗营村等乡村健身广场更新了健身器械,现在不仅村里的孩子们爱来这儿玩,老人们也有了健身休闲的好去处!”宝丰县体育局运动发展服务中心张潇翔的感慨,道出了河南老年体育“治理筑基”的成效。党的十八大以来,河南以制度创新为牵引,构建起具有示范意义的老年体育现代化治理格局,其中“五动机制”便是核心抓手。

所谓“五动机制”,即“组织推动、展示拉动、创新驱动、典型带动、宣传鼓动”。这一机制如同“毛细血管”,将治理效能输送到基层:省、市、县、乡、村五

级老年体协网络实现“纵向到底”,县级以上老年体协覆盖率达100%,80%的县(市、区)实现“四有四落实”(有组织、有人员、有阵地、有活动,办公地点、计划、经费、评估全落实);开封、南阳借承办省级赛事激活基层站点,形成“比学赶超”的良性竞争。

在县域层面,河南更挖掘出一批“创新样板”:滑县通过激励机制、线上培训、建设老年体育大学等举措,打造“活力型”老年体育模式;西峡县年均开展“走基层送健康”志愿服务60余场,惠及20个乡镇;平舆县万金店镇土店村老年体协创新“孝善文化+体育健

身”融合模式,周边行政村老年体育参与率提升30%以上。

“治理的核心是‘以人为本’,要让老年人在家门口就能享受到体育服务。”据河南省老年体协相关负责人介绍,为破解“基层没人干事”的难题,河南建立了“三员”(辅导员、教练员、裁判员)培训体系,每年培训超2万名骨干,全省55岁以上老年社会体育指导员已突破5万人。西峡县张婉华自费数万元学技返乡教学、杞县马姝华母女三十载坚守社区传授太极拳——这些“银发带头人”,正是基层治理“微循环”中最鲜活的力量。

赛事活动 点燃“银发活力”

“没想到打了20多年的业余排球,还能有机会站上省级赛场,感谢省老健会让我圆梦!”在河南省第十四届老年人体育健身大会(以下简称“省老健会”)气排球比赛现场,59岁的开封选手王明立斗志昂扬。这场2024年4月至10月举办的盛会,设15个大项104个小项,2万余名运动员参赛,规模创历届之最,成为河南老年体育品牌赛事的“缩影”。

如今,河南已构建起“省级品牌引领、市级特色鲜明、基层活动普及”的赛事体系:四年一届的省老健会是“龙头”,“全民健身月”“重阳敬老月”是“纽带”,全年超4000场赛事活动吸引120余万人次参与。在品牌打造中,“文体

融合”与“地域特色”成为关键词:省老年人文体优秀节目大赛孵化出《嵩山情》《繁台宋韵》等17个融合河南文化的原创健身操舞;“公仆杯”乒乓球赛通过革新赛制,每年吸引600余名在职、退休厅处级干部积极参与,以带动更多老年人走进球场;广场舞大赛实施省、市、县、乡四级联动,4个月内完成全链条办赛,近5万名老年人参与基层选拔,辐射超20万群众观赛。

在省辖市层面,“一市一品”的特色赛事更成为“吸睛点”:焦作太极拳蜚声中外,每年获80万元专项经费在全国推广,“5·19”全国老年人太极拳推广展示大联动吸引全国27个省份33万名老年人参与;开封“裕禄杯”、洛阳“牡

丹杯”、安阳“红旗渠杯”门球赛,每年吸引超万名外省老年人跨省参赛,形成“体育为媒、文旅唱戏”的融合经济。此外,2023年第四届全国老健会上,河南代表团斩获112个优胜奖(其中32个第一名),两项总数均居全国首位,彰显了河南老年体育的“硬实力”。

赛会的价值不仅在于“竞技”,更在于“健康红利”。2024年河南抽样调查显示,全省63%的老年人成为体育人口主力,经常锻炼者医疗支出降低60%以上。“以前三天两头去医院,现在每天打太极、跳广场舞,药都少吃了。”南阳社区居民刘宏利的切身感受,正是“运动是良医”理念在基层的生动实践。

适老场地 筑牢“健身根基”

“这个健身园既能打太极,又能看戏曲,我们老年人就爱来这儿!”在济源市承留镇老年健身园,72岁的赵玉明指着融合9大功能区的场地说。这座集“村BA”、戏曲展演、太极比赛于一体的乡村文化新地标,是河南“3+X”(健身广场、健身步道、健身路径+其他适老项目)场地建设模式的“典范”。

自2014年以来,河南累计投入9.36亿元建成老年人体育健身专项场地440余块,覆盖所有省辖市及80%的县区——其中省投资资金4.25亿元,带动地方政府和社会投资5.11亿元,

形成“政府主导、社会参与”的多元投资格局。2025年5月,《河南省老年人体育健身场地建设管理规定》正式出台,从场地规划、器材配置到管理维护,形成了一套完善的“适老化”建设标准,为后续场地建设提供了“制度蓝本”。

“场地建设要‘量质并重’,既要建得多,更要建得好、管得好。”省体育局群众体育处相关负责人表示,河南在场地建设中注重“功能衔接”,推动社区体育场地与卫生、文化、养老设施联动,比如在健身场地周边配套健康监测点,方便老年人锻炼后实时监测身体数据;同时强化“智慧服务”,部分场地增设语音

提示、一键呼叫等适老功能,帮助老年人跨越“数字鸿沟”。2025年,15个老年人体育场地项目被列入省委、省政府重点民生实事,这将进一步补齐农村地区的场地短板。

在管护方面,河南推行“谁使用、谁管理、谁维护”的责任机制,明确街道、社区、物业等主体的管护职责,杜绝“重建轻管”。“以前器材坏了没人修,现在打个电话,第二天就有人来修,很方便。”开封市顺河回族区居民王虹认为,这种“建管并重”的模式,让老年人健身更安心。

政策落地 跑出“河南速度”

《意见》出台后,河南各地迅速行动,将“蓝图”转化为“实景”:2025年7月8日,河南省体育局印发《关于进一步加强老年人体育健身辅导员教练员裁判员培训工作的通知》,郑州2000名、南阳1900名等,全省17个省辖市及济源示范区、郑州航空港区同步下达;三门峡市启动“老年人体育健身团队(站点)建设年”活动;义马市委、市政府作出安排,推动团队建设向村(社区)延伸;南阳西峡县体育馆,200余名学员正在参加新一期的健身球操教练员培训,

他们将成为项目普及的“种子力量”。

在县级层面,“先进县”的示范效应正在显现:滑县老年体育大学开设太极拳、持杖健走等8个专业,已招收学员3000余人;宝丰县石桥镇依托“健身球操示范乡镇”品牌,发展骨干力量90余人;商丘市睢阳区实现乡镇老年体协年均1万—3万元经费保障制度化,破解“基层没钱办事”的困境。

“政策落实关键在‘抓细抓实抓具体’。”河南省老年体协主席王保存表示,2025年是落实《意见》的开局之年,河南将把《意见》贯彻情况纳入“五动

机制”,同时加快推进省老年体育大学谋划建设,推动老年体育组织向企业、社会组织延伸,创新“老年体协+志愿者+慈善资源”联动机制,让更多社会力量参与老年体育事业,使我省更多老年人享受到经济社会的发展成果。



济源市承留镇老年人体育公园。 省老年体协供图



南阳老年空竹乐园老年人在早锻炼。 雷乃益 摄



晨练的平顶山市民。 袁凤琴 摄



河南省第十四届老年人健身大会网球比赛。 雷乃益 摄



老年人健身气功比赛前的集训身影。 雷乃益 摄



广场上的老人舞飞龙。 雷乃益 摄