

金 秋 风 采

——建协十周年纪念

福州市直属机关老年人体育协会编

1996年9月

目 录

一、十年工作回顾（代序）	1
二、福州市直属机关老年人体育协会章程	7
三、福州市直属机关老年人体育协会 组织成员名单	10
四、光荣榜	12
五、开展工作和健身体会选编	
1、浅谈体会	20
2、谈“健康的老龄化”的实践与体会	23
3、身体健康、长寿才有意义	26
4、愿老同志们健康长寿	29
5、浅谈健身与健心	34
6、对老年保健的点滴体会	35
7、修身、养生、奉献	37
8、健身的几点体会	41
9、健康长寿的经验	42
10、让“大雁”翱翔在福州	44
11、我练大雁气功	47
12、我有一“迷”——健身点滴体会	48
13、浅谈太极拳的防病健身	51

1 4、香功是治病健身、利国利民的好功法	52
1 5、健美操——健身健美的良药	56
1 6、抓好门球队建设，提高竞技水平	58
1 7、门球给我带来康乐	64
1 8、流水不腐、户枢不蠹	65
1 9、充满情趣的十年	67
2 0、我爱上了打桥牌这门活动	69
2 1、长青冬泳队在不断发展壮大	71
2 2、坚持冬泳，生命长青	73
2 3、钓鱼确能健身	74
2 4、老年骑游与身心健康	77
2 5、单骑游古都——西安	80
2 6、骑游诗草及骑游队员之歌	82
2 7、羽毛球运动就是好	84
2 8、诗四首	84
六、后记	85

十年工作回顾（代序）

十年来，我们市直老体协经历了学习、摸索和健康发展的过程。在我协成立初期，由于缺乏经验，开展活动的内容和方式，都比较单纯。在上级有关老年体育工作方针的正确指引下，经过实践的摸索，并参照外地的经验，我协的各项活动得到蓬勃发展，为老年人的身心健康做出了贡献，老体协组织深受广大老同志和各单位领导的欢迎。1989年，我协被评为我省老年体育先进集体，1992年和1994年又连续评为我市老年体育工作先进单位。可以说，这是对我协成立十年来总的评价。

一、加强组织建设和宣传工作。

十年来，我协领导班子经过两次换届选举，每一届班子都尽职尽责，开展工作。特别是本届班子对发展组织和开展活动方面，更是充分发挥应有的作用。

94、95年，在有关部门支持和配合下，几次召开专题会议，研究和部署发展组织工作，有关领导还几次分工深入到有关单位进行宣传，帮助解决一些疑难问题，使组织工作得到很大发展。基层老体协组织由94年第三次代表会时的38个，发展到目前的55个。

已建的55个基层分会和12个单项分会在宣传体育健身的意义以及组织和开展活动方面，从总体看来发挥了巨大的作用，其积极影响，有些甚至超出了“市直”和“老年”的范围。我协建立的8个辅导站，更是不分酷暑严冬，刮风下雨，坚持每天晨练，不仅吸引和带动广大老同志，也吸引和推动了广大中青年参加锻炼，堪称全民健身活动的带头人。

二、积极开展丰富多采的健身活动

十年来，我们遵照面向群众、扎根基层，从实际出发，因地制宜，因陋就简，小型、多样、分散以及“两个为主”（即以拳功操为主项，以辅导站点为主阵地）和“四个第一”（即健康第一、安全第一、友谊第一和风格第一）的精神，积极组织老年人开展经常性的健身活动。在实践中，我们深切地领悟到组织老年人活动，应以康乐的精神出发，因而活动的项目逐年增加，参加活动的人数也越来越多，效果也十分明显。

广大老同志参加各项体育活动的效果，首先是“老有所乐”。由于各投所好，不论什么项目，都能增加乐趣，有的“桥牌迷”说：一拿起牌就来了精神；有些热爱骑游的把自己比做“骑游仙”。其次，结交了不少新朋友，有的还通过活动又和多年不遇的老战友老同学欢聚一起，畅叙友情，进一步充实了晚年生活。再次，生命在于运动。许多同志通过各项活动，减肥、减病，健康状况明显好转。

目前，我协经常开展活动的项目，除拳功操、门球、乒乓球、羽毛球、网球、台球、地掷球、气排球、中国象棋、围棋、桥牌、游泳、钓鱼和自行车骑游以外，许多基层分会经常在节假日组织登山、游园，并开展跳绳、托球、投篮、投圈、拔河等活动。许多老同志坚持散步、慢跑、按摩爬楼梯等项活动。各类活动近三十种之多。有些单位还分批组织老同志外出参观、旅游，为老同志祝寿、庆贺金婚、银婚等。近年来，有的分会还开展花卉、书画、歌舞等活动，使文体活动密切结合。在建党70周年和抗日战争胜利50周年的日子里，许多分会组织了庆祝活动，许多老同志撰写回忆录和纪念文章。

这里还要特别提到登山活动。在建协初期，我协在各有关部门的支持、配合下，曾连续多年在重阳节（后定为老人节）组织登山活动。参加人数少的一、二千人，最多一次达四千余人。登山后，还安排有十多处游艺活动点，也有精彩的演出，很受老同志欢迎。后来，我们还在新春节假组织过几次千人万步走活动。上述活动、特别是登山活动，其规模之大和影响之大、对我协发展组织和开展活动都产生积极的推动作用，同时在社会上树立敬老、爱老的风气，也有良好的影响。

十年来，我协积极组队参加省、市历届的老运会和省内外单项比赛，并取得较好的成绩。据统计市直运动员参加省、市三届老运会及单项比赛，榜上有名的共71项（次），其中前三名达39项（次）。在省老运会上，曾获得围棋个人和网球健美操第一名；在市老运会和单项比赛中，曾取得门球联赛、钓鱼团体、棋类团体、围棋男子甲组个人、象棋女子乙组个人、乒乓球女子乙组个人等第一名。近日市老体协举办乒乓球选拔赛，我协代表队首传捷报，夺得女子单打冠军、男子个人第五名，团体第五名的好成绩。此外，我协健美操队参加西安、桂林和华东部分省市汇演，均获得优秀奖，羽毛球队参加鹭江杯比赛，荣获第一名。围棋队参加我市、成都市以及江西省在井冈山举办的邀请赛，均取得好成绩。

三、建立了一支老年体育骨干分子队伍。

十年来，经过大量的培训工作和具体实践，我协形成了一支相当规模、素质良好的老年体育骨干分子队伍。据统计，十年来共举办各类培训班54期，参加人数达3170多人（次）以上。这些

骨干不仅在技艺上达到相当水平，成为前述各个活动项目的主力军，更重要的是他们为了老年体育事业无私奉献、辛勤耕耘的精神。有了这支队伍，我协的各项活动才得以蓬勃地发展。如健美操队刘秀琪同志多年来呕心沥血，自编舞蹈8套，加上学习外地和改编的共28套，已推广17套。累计为我市办培训班20期，参加学习的近千人；另为省直单位办班8期，培训700多人。刘秀琪被市纺织系统授予优秀共产党员称号，二次受到省老体协评为先进工作者和优秀辅导员的奖励。又如省优秀辅导员、五一广场太极辅导站苏庆秀同志从89年建站以来，六年多时间，风雨无阻，从不同断，已经为1300多人（次）轮番培训了太极拳（剑）系列。目前在本站坚持晨练的有160多人。再如市纪委的林良官同志在分会的组织下，积极参加锻炼，并成长为活动的积极分子，他不仅带动家属和邻居亲友参加锻炼，老夫妻俩还在晚间开辟了一个活动点，开展交谊舞等活动，深受周围群众的欢迎，去年，林良官也被评为省老年体育积极分子。

四、贯彻《全民健身计划纲要》取得初步成效。

《全民健身计划纲要》公布后，我协专题进行了学习、研究，几次在分会会议上传达贯彻，并按市老体协的部署，建立了三个不同类型的试验点，先后两次召开专题会议。随后又组织一次经验交流对面上各分会起到了推动作用。在省老体协年会上，市纪委老体协分会被评为试点先进单位，王德修等四人被评为先进个人。现在，“一、二、一启动工程”已取得初步成效。据部分单位了解，目前约有半数基层分会和70%以上的会员已达到“一、二、一”的要求。其中先进的分会，除个别特殊的情况外，绝大多数会员及其家庭，也达到了“一、二、一”的要求。

几点体会

回顾十年，我们的工作取得了一些成绩，具体的经验是多方面的，但体会较深的有以下几点：

一、各级党政领导的重视和关怀，是搞好老体协工作的重要前提。老体协是个社团组织，它本身没有任何权力。因此争取在在职领导的重视就可以把工作开展起来；否则就寸步难行。我们市直老体协所取得的一些成绩，无一不是在党和政府领导下，在市体委和市老体协指导下和有关部门支持下取得的。各基层分会也是如此。许多分会所以有了活动经费，有了活动室和活动器材，老年人活动搞得有声有色，都与本单位领导的重视和关怀分不开。所有评上先进基层分会的单位都证明了这一点。因此，要搞好老体协工作，就必须经常向在职领导反映情况，汇报工作，多做宣传，争取领导的大力支持和帮助，解决工作中的难题，使工作顺利进行。

二、有关部门的支持和配合是开展好老体协工作的重要条件。这里说的“有关部门”包括机关党工委、老干部局、老龄委、人事局、财政局，以及社会上所有支持我们的单位。我们节日大的活动，都是与有关单位共同开会协商，统一安排，各尽所能，有计划进行。这样既避免了互相抵消力量，也节约了经费开支。应该说，我们所取得的成绩，也有他们的一份功劳。

三、有一个团结的班子和一大批骨干力量是开展好老体协工作的重要保证。只有领导重视，没有一批热心为老同志服务的骨干，老体协工作也是难以开展的。我们市直老体协也是从实践中根据工作需要而逐步扩大的，领导班子由初建时24人扩大到现在

有顾问10人，主席副主席24人，委员28人的班子。其中许多老同志常年无私地为老年人健康贡献力量。负责日常工作的主席、常务副主席及工作人员，多年坚持例会制度，有事临时开会，几乎没有人迟到过。事情虽小，但精神难能可贵。我们的大多数单项分会的主要负责人都是市直老体协的顾问或副主席兼任的，这也是许多单项分会十分活跃的原因之一。各基层分会更有一批开展老年人活动的带头人，他们算得是无名英雄。

值得特别指出的是，我们还拥有六百多人的十二个单项分会，这是我们市直机关老体协的一大特点。这些分会在培训骨干、担任裁判、组织参加省、市比赛、参加各类汇演等方面，都起到了很大的作用。我们将继续发挥这一优势，让这支力量在推动工作中做出更大贡献。

四、工作方法适当也是搞好老体协工作的重要因素。城市与农村不同，机关老同志的特点是干部、党员多，居住十分分散。这就要发挥他们组织能力强的优势，活动以块块为主。城市的晨练，由于居住的原因，省、市、区、市直、学校、部队、街边等等都在一起；拳功操等活动场地，你中有我，我中有你，这就必须根据实际情况，统一组织，共同达到健身目的，而不必硬把“市直”划出来。

另外，根据老同志珍惜荣誉的心理，我们确定了一年评先进集体、一年评先进个人的方法。十年来共评出先进集体56个（次）、先进个人374人（次），其中评为省先进单位3个，市先进单位7个；受省表彰的个人20人（次），受市表彰的个人19人（次）。另外，我们还两次评出健康老人24人。评出老体协开拓者15人，有突出贡献的16人。这些先进个人和集体，在工作中都发挥了很

好的推动作用。

总之，有领导的重视，有各有关部门的支持，有一个团结的班子，有一支骨干队伍，有适合老人特点的工作方法，这“五个有”便是我们十年来工作的基本经验。

福州市直属机关老年人体育协会章程

第一章 总 则

第一条：本会定名为福州市直属机关老年人体育协会。

第二条：本会是福州市体委管理、指导下的群众性体育团体，合法社会团体，是福州市老年人体育协会的团体会员。

第三条：本会宗旨是按照国家和省、市体育工作和老龄工作的方针、政策，在老龄工作，老干部部门和社会各界的支持下，团结老年体育工作者和体育爱好者，发展老年人体育事业，增强老年人体质，更好地实现老有所为，欢度晚年，为我市社会主义物质文明和精神文明建设服务。

第四条：老年人体育属于康乐性质，各项活动都应该体现和谐从容，使参与者得到乐趣，增进身心健康。

第五条：对市直属机关部、委、局，办老体协分会进行业务指导。

第二章 任 务

第六条：本会的任务是按照国家省、市体育行政机关有关规定，及老年人的生理、心理特点，进行以下各项活动：

1、组织和指导开展老年人体育活动。

- 2、协同有关部门，组织老年体育的科学研究。
- 3、举办市直机关老年人体育比赛。
- 4、培训老年体育骨干。
- 5、总结交流经验，表彰先进。
- 6、组织参加省、市老年人体育交往。

第三章 会 员

第七条： 本会吸收团体会员，市直属机关老年人体育分会，以及本会所认可的其他老年体育组织承认本会章程，自愿申请加入本会，经主席办公会议批准，成为本会会员。

凡年满六十周岁（男）和五十五周岁（女）的公民，以及五十岁以上的离退休人员，承认会章，本人向基层老年人体育协会申请入会，经批准后，即为该组织的会员。

第八条： 会员的权利

1、按照有关规定优先参加本会组织的各项活动，并享受优待的权利。

2、会员有选举权和被选举权。

3、有对本会工作提批评和建议的权利。

4、有申请退会的权利。

第九条： 会员义务

1、遵守本会章程，执行本会决议。

2、交纳会费。

3、积极组织与推动本地区的老年人体育活动。

4、承担本会委托的各项工作。

第四章 组 织

第十条：协会的组织

1、福州市直属机关老年人体育协会的领导机构是：福州市直属机关老年人体育协会委员会。委员会由团体会员、有关部门、有关组织推荐的委员，经代表会选举产生、任期五年，根据老年人的特点，委员一般不限年龄，期满，如委员的推荐单位无异议，可以连任。其中在职的委员如因工作变更，由单位另行推荐。

2、市直属机关老年人体育协会委员会的职责：选举正、副主席，正副秘书长。由主席、常务副主席、正副秘书长主持日常工作。

3、市直属机关老年人体育协会委员会每年召开一次委员会会议，实到委员过半数通过的事项即为有效。

4、本会可根据工作需要聘请德高望重的老领导或在职的领导担任名誉职务或顾问。

5、本会设立的办公室，负责本协会的日常工作事务。

第五章 经 费

第十一条：本会经费来源：政府拨款，会费收入，社会资助或捐赠，有关部门赞助以及其他收入。

第六章 附 则

第十二条：本章程经本协委员会通过后施行，解释权属本协委员会。必要时委员会对本章程进行修改，提请下一次全体委员会通过。

第十三条：本会的终止程序：本会终止需经全体委员会三分之二以上多数通过，清理债权债务后，到登记机关办理注销手续。

一九九四年三月

福州市直属机关老年人体育协会 组织成员名单

第一届

主席：陈明斋

副主席：安际林（常务） 周 迅 王文奎 孙荣桂 唐和志
王德修 阎庆吉 林淑芳 魏中诚 林耀庭

委员：（按姓氏笔划次序排列）：

付广闻 吴 江 张培元 余景光 李叙才 林 湛
林孔章 林葆康 陈天培 陈德乾 姬开伦

秘书长：安际林（兼）

副秘书长：刘嘉惠 林银弟

第二届

顾问：周 迅 吴 江 付广闻 陈 功 陈 干 张培元
江 波 林耀庭 卢昌明 程 高

主席：陈明斋

常务副主席：安际林 阎庆吉

副主席：王德修 王文奎 马福祥 魏中诚 林淑芳 唐和志
王 荣 徐华佗 孙荣桂 陈天培 陈作纯 张文恒

	郭孔涛	黄 璜	张景强	郑孝官	林宝金	叶增铨
委 员:	杨斌富	高 鹏	孙兆海	邱庆生	罗福范	林钦发
	苗恩业	李 辉	吴君英	何清祺	王秉君	林敦文
	周雨清	江爱坦	陈向先	董尚德	李月英	林云熙
	戴教苏	谢世栋	陈 燎	陈云存	何友春	林孔章
	姬开伦	陈德乾	李叙才	余景光	刘嘉惠	林银弟
	张钦成	李一端				

秘书长: 安际林 (兼)

副秘书长: 刘嘉惠 张钦成 李一端 林银弟

第三届

顾 问:	周 迅	吴 江	陈 干	陈 功	江 波	张培元
	卢昌明	程 高	黄 璜	郑光鼎		

主 席: 陈明斋

常务副主席: 安际林 阎庆吉

副主席:	王德修	马福祥	王文奎	魏中诚	王 荣	孙荣桂
	张文恒	苗恩业	张景强	陈天培	陈作纯	叶增铨
	郑孝官	林宝金	徐子基	陈向先	林钦发	王培伦
	王玉琴	郭孔涛	路 平			

委 员:	杨斌富	高 鹏	洪 佑	孙兆海	邱庆生	罗福范
	王秉君	吴君英	江爱坦	林敦文	董尚德	林云熙
	何友春	林孔章	姬开伦	余景光	李叙才	林银弟
	郑秀玉	林宏德	苏 野	陈德安	戴教苏	朱子魁
	李一端	张钦成	童身权	陈心堃		

秘书长: 阎庆吉 (兼)

副秘书长: 童身权 陈心堃

光 荣 榜

健 康 老 人

1992年福建省健康老人 王耀亭

第四届福建省健康老人 付厚生

1992年福州市健康老人 郑 瀚

1992年福州市健康老人 李兆涵

1992年福州市健康老人 安 通

1991年度福州市直健康老人：

吴广泽 周 炎 陈守愚 王能超 林同骝 安 通

李兆涵 王耀亭 叶于绍 罗 翰 林隽英 刘松年

1994年度福州市直健康老人：

胡双明 刘秉先 于松年 付厚生 唐国光 林 青

林增凯 俞纪贞 王能超 何 霆 严 格 郭可誉

先 进 个 人

1986年福建省老年体育积极分子 周仁寿

1989年福建省老年体育积极分子 陈 干

1992年福建省老年体育先进工作者：

张文恒 王 荣 赵珍祥 杨春雷 刘秀琪

福建省老年体育工作开拓奖：

陈明斋 安际林

1994年福建省老年体育优秀辅导员：

苏庆秀 赵珍祥 刘秀琪

省老体协95基层活动年积极分子：

王德修 莫 稗 王佩山 林良官

1992年福州市老年体育先进工作者：

周 明 王德修 陈 箴 吴英馨 刘桂兰 郑灼楸

福州市重视老年体育工作领导奖：

黄 璞

福州市老体协工作开拓者：

周 迅 陈明斋 安际林 王德修 毛万来 阎庆吉
吴 江 张文恒

1989年福州市直老年体育积极分子：

安 通	郝 绍	陈明斋	孙荣桂	张景强	唐文仲
周 迅	陈 功	丁以亮	吴 江	陈 干	吕 祥
安际林	郑 炫	王德修	潘子贞	魏中诚	唐和志
王 荣	刘金铭	陈志运	蒋 华	盖乾三	王春杰
鲁延香	陈孔惠	王佩山	管维香	丁学松	王精才
苏效轼	米荣庭	林兆泉	唐振和	陈贞雄	赵寿全
梁诗扬	林河松	袁腾宇	邱章卿	靳培良	王定邦
江 波	姜正钦	翁淑霖	赵明业	蔡增萝	李 菁
吴 屏	刘广泽	张湘珍	黄 辉	王鸿三	陆友荆
林川茜	王书田	朱邦英	黄 沐	周 英	娄永后

申喜盛	李锐	翁桂馨	李秀华	李世瑞	成宝瑜
吴美娥	贾幼敏	张群	周仁寿	张庆友	陆震华
王贺若	苏野	王振亚	陈淑清	尹广欣	林柏春
张文恒	付潮海	胡子奎	侯思岳	蒋良先	鞠桂芝
赵淑明	林章敏	张导	任守仁	陈秀梅	赵珍祥
周明	马渭芳	刘秀琪	陈黎静	王福祥	陈碧蓉
陈淑瑜	陈永官	盛明亮	周学旦	高永昭	王惠秋
黄信源	陈元骞	蒋炳森	梁玉明	刘彩彬	饶竞雄
陈希鐸	叶淑钧	林允梁	吴泰炆	陈振涛	郭可誉
林静贞	叶于绍	赵修文	徐迺金	吴世光	林起光
张元培	林绍平	吴丽娟	陈德银	周伟端	吴英馨
胡平	林观芬	林玉莹	黄幼菊	邱敏绢	吴维莹
王东杰	林祉康	林淑辉	林善栋	邢有锦	王鼎芬
杨帼英	黄智	鲁林英	林挺霄	陈宝璿	张士敏
于素琴	陈士源	陈琴	于鸿章	陈心望	姚逸质
林宝玉	魏钟玩	夏炳煊	林君秀	林家标	韩心慈
陈明星	陈诚仲	温辉	陈仁材	周雅丽	李宝玉
洪波光	叶孝荣	刘修菲	许久康	阎仕忠	陈廷中
王代丰	沈彬彬	萨本植	李成允	张熙周	黄秀英
张培祥	鲁峰				

1992年度福州市直机关老年体育先进工作者：

鞠桂芝	高天举	蒋良贞	郑庆展	孙希学	卢超
卢昌明	林邦任	王精才	米荣庭	武茂盛	王佩山
孙杰山	陈逸明	李诚	简印泉	马福祥	薛广达