



“银龄九九”公众号

银龄

三晋迎宾朋 银龄展风采

——第五届全国老年人体育健身大会开幕式见闻

5月9日清晨,太原滨河体育中心迎来第五届全国老年人体育健身大会开幕式暨太极拳交流活动。伴随着激昂的乐曲,来自全国各地的运动员精神抖擞地步入会场。省城各表演团队以饱满的热情和精彩的演出,欢迎四方宾朋。太极方阵静立如松,空竹彩龙腾空起舞,健身球操彩球飞扬,云长刀寒光流转……这场多元交融的银龄文体展演,诠释了“老有所乐、老有所为”的时代主题,也为盛会注入了浓郁的山西风情。

奏响活力乐章

上午8时30分,朝阳初升,体育中心音乐喷泉欢快涌动,场馆外的绿茵场上早已汇聚成一片银龄健身的欢乐海洋。

太极方阵中,山西省直属机关老年人体育协会武术专业委员会第3站、第30健身站的30位表演者身着黄色练功服,手执红扇,静立如松。82岁的李明稳立阵心,手中红扇倏然展开,如烈火翻涌,又似丹鹤振翅。一动一静间,尽显太极刚柔并济之美。

方阵一侧,来自同一专业委员会第10健身站的队员们正展示云长刀、翎丝拳、春秋刀等传统器械。57岁的刘文华是队伍中最年轻的骨干,习武已有5年。她手中的云长刀在晨光下锃亮夺目,红缨随风轻扬,刀锋划破空气发出清越声响。她将太极的柔缓与刀法的刚劲融为一体,与身旁75岁的老队友形成“刚柔相济”的生动对话。

现场,太原市空竹协会的20名队员舞动着

五彩长龙。4条十米彩龙时而腾空跃起,时而盘旋低回,以传统舞龙礼仪向来宾致意。65岁的副会长王文艺一边协调队形,一边轻声提醒:“龙首抬高,注意间距!”71岁的刘泰生已有10年空竹功底,手持龙竿步伐稳健,笑言:“别看我这把年纪,能让彩龙在空中连转3圈不落地!”

展现精神风貌

开幕式表演场地的另一侧,健身球操展示同样精彩。伴随《银龄颂》的明快旋律,太原市老年体协健身球操及秧歌专项委员会主任赵爱玲带领队员们,以整齐的动作和饱满的精神,演绎了一场融合传统与创新的健身展演。

72岁的赵爱玲与队员们选用这首专为老年人创作的歌曲,结合健身球操动作,精心编排成广场舞版本。“注意节奏,要让每个球都敲准穴位!”她不时提醒。彩球在队员们手中上下翻飞,与鲜艳的运动服交织成流动的霞光,展现出老年人特有的活力。

这支队伍由50名成员组成,年龄从50岁至75岁,包括16名男队员和34名女队员。他们不仅是省市运动会的骨干,更多次代表山西参加全国比赛。为以最好的姿态迎接本次表演,队员们在一个月内利用早晚时间完成5次整体改编排练。有人戴着护腰、贴着膏药仍坚持上场,展现出顽强的体育精神。

值得一提的是,表演还融入了“黄河奔腾不息”的主题元素和山西民歌风格,让传统健身球操更具地域特色与文化内涵。赵爱玲说:“我们

希望通过这样的创新,让健身操更接地气,更好地展现太原和山西老年人的精神风貌。”

绽放蓬勃生命

当太极方阵收势抱拳,空竹长龙昂首向天,健身球划出最后一道绚烂弧线,现场掌声如雷,久久不息。

展演结束后,李明边整理太极扇边分享心得:“我十年没感冒过。练习太极拳不仅让我们收获了健康,还教会我们‘慢中求稳’的生活智慧。”刘文华轻抚刀身刻痕,补充道:“舞刀和带孩子一样,急不得、乱不得!”这些平均习练超过10年的老年人,用实际行动诠释着大会“积极、向上、健康、文明”的宗旨。

空竹舞龙团队的设计尤为动人。为适应20分钟的表演时长,他们安排三班轮换:65岁以上成员负责稳健的地面动作,60岁左右的队员承担更多腾跃技巧,既保障了演出效果,也体现出对年龄差异的细致关照。

一位来自山东的老年健身爱好者全程观看展演,不时点头称赞:“他们展示的不仅是技艺,更展示了咱们中国老年人从容、健康的生命状态!”

晨光为体育中心披上金沙,场内的空竹龙仍在晴空下翻飞。这场汇聚太极之柔、空竹之巧、云长刀之刚、健身球操之美的银龄盛会,宛如一部生动的“山西故事”,在2026年初夏的清晨向全国宣告:衰老并非衰退,而是生命在晨光中绽放的另一种蓬勃。

记者 周利芳 见习记者 范婉璐 文/摄



①开幕式现场
②舞龙表演

扫码看视频

《银龄颂》唱响大会主旋律

“岁月镌刻年轮,凝成勋章;汗水滋润山河,铸就脊梁……”5月9日,第五届全国老年人体育健身大会开幕式上,由中国老年人体育协会副主席、山西省老年人体育协会主席苏亚君作词,国内知名音乐人臧云飞作曲的《银龄颂》作为大会会歌响彻滨河体育中心,让“老有所为”的精神内核跨越地域与年龄,在会场里引发强烈共鸣。

《银龄颂》旋律悠扬、饱含深情,给人留下深

刻印象,这首歌里也浓缩了苏亚君对体育事业的热爱与执着。作为资深体育人,他一直有个心愿为老年体育创作一首传唱之作。历时3个月,他从萌生创作想法到反复打磨歌词,2025年春节前最终定稿,后经作曲家臧云飞精心谱曲,《银龄颂》正式诞生,并于8月8日唱响于山西省第七届老年人体育健身大会开幕式。之后,歌曲推出独唱、合唱、广场舞等版本,从山西传遍全国,成为多地老年体育活动专属曲目。截至目前,这首

歌全网浏览量超4000万次。

今年3月份,《银龄颂》被确定为第五届全国老年人体育健身大会会歌,苏亚君倍感荣幸。他认为,会歌既是盛会标识,更契合大会“银龄健身展风采、健康快乐共幸福”的主题,而歌曲“不论输赢名次、只颂风采快乐”的内涵,与办会宗旨高度契合,让老年人在传唱中感悟体育幸福。

苏亚君表示,全国老年人体育健身大会已成为推动老年体育和全民健身的重要平台,老年体育不仅强身健体,更让老年人融入社会、展现风采、实现自我价值,以银发之力传递正能量。

记者 李晓琳