

导报记者 孙露 文/图

适合老年人的体育运动,只能想到散步、太极拳和广场舞?告别单一的运动方式,一些低冲击、强社交的新兴运动正成为厦门老年人的健身新宠。匹克球、可乐球、无极球、桌上冰壶……如今,这些小众运动正迅速在银发群体中走红,让锻炼变得既安全又充满乐趣。



肩背、上下肢协调和反应力。可球能锻炼到腿、

匹克球、可乐球、无极球、桌上冰壶……

健身新宠走红 银发族玩出“年轻态”

匹克球

一分钟就能学会的“社交神器”

拿着大号乒乓球拍,在羽毛球场上打网球是什么感觉?来打一场匹克球你就知道了。要说最兴的球类运动,非匹克球莫属。它具有好上手、易控制、运动量适中的特点,是一种适宜所有年龄段的全民运动。

匹克球在上世纪60年代从美国兴起,近两年才在国内流行起来。厦门网胜体育创始人、厦门思明区匹克球运动协会秘书长章海滨告诉导报记者,他在2023年6月创办的匹克球俱乐部,是全省最早的匹克球俱乐部之一。“刚开始推广时没什么人知道,但是一见到都觉得很熟悉。匹克球规则简单,巧妙融合了网球、羽毛球和乒乓球的趣味,被誉为‘一分钟上手,三分钟上场,十分钟上瘾’。”

除了上手简单,打匹克球的花费也很实惠:入门球拍几十元,匹克球一个8—10元,也不容易坏。同时,对场地要求也不高,室内室外都能打,在家有张桌子就能开练。其运动量比乒乓球激烈,但是技术难度更低;比羽毛球和网球轻松,球速更慢,几乎不需要跑跳,对膝盖特别友好。因优点众多,匹克球这两年走红的势头锐不可挡。“从去年下半年,一下子就火起来了!”章海滨感慨道,原先网胜的学员和会员以网球为主,如今匹克球的参与热度已经能和网球平分秋色了,其中不少球友是60岁以上的银发族。

“匹克球虽然入门简单,但想打好也需要一些策略和技巧。我们退休的人时间比较充裕,很多球友都天天相约来打。”在明发商业广场的匹克球场,71岁的“哈雷大叔”王树青和球友刚打完一局“对战”。他觉得,比起技术难度高的乒乓球,匹克球既能让人活动开身体,又不会太枯燥。“我认识最年长的球友都80多岁啦,照样打得很开心!”

66岁的秦阿姨去年开始接触匹克球,有网球基础的她很快就打出了“感觉”。“打匹克球没那么累,也不容易受伤,而且花费很亲民。”秦阿姨说,不到一年,她已经认识了几十位球友,大家经常组队切磋,不仅锻炼了身体,交流还能让心情更愉悦。



▲匹克球规则简单,一分钟就能上手。



▲厦门老年大学学员在上无极球课。

可乐球 手脚并用的“带球舞蹈”

如果说匹克球是“手上功夫”,那可球就是“全身协调的艺术”。它由一个用带子连着的小足球和操控带组成。玩的时候,双手控制带子,用脚或身体其他部位去踢球、颠球,动作优美得像跳舞,还能编排成各种套路。

4月9日—10日,由市老体协主办的2026年厦门市老年人可乐球(带球)骨干培训提高班在市体育中心综合馆内开班。国家级一级裁判、教练员翁珊明老师带领着厦门老年大学体育学社可乐球队的16名成员,向60余名学员讲解、示范了可乐球的基础动作要领。

银发运动“宝藏项目”还有很多

如今,越来越多的健身项目设计得既安全又有趣,十分适合银发族的锻炼需求。如融合太极精髓与球类运动的柔力球,能很好地放松肩颈,提升身体柔韧性;拄着两根专业手杖大步走的北欧健走,比普通走路能消耗更多热量,还不伤膝盖;运动量小但趣味性强的桌上冰壶,考验策略和准头,有助于

翁珊明讲解说,可球对体力要求不高,室内室外都能练习,能锻炼到腿、肩背、上下肢协调和反应力,特别适合中老年人。

“我玩可乐球9年了!”70岁的叶阿姨自豪地说。她本来就是运动爱好者,但刚开始学可球时,也觉得那个小球“不太听话”。“手脚肩膀,全得配合上,一套动作下来,浑身都舒坦了。”她开玩笑道,“我敢保证,常玩这个的人,肩周炎找不上门!”

第一次接触可乐球的吴阿姨在培训后兴奋地说:“真累,但也真有趣!不光锻炼身体,还得记动

协调身心;还有,在专业教练指导下,使用为老人设计的健身器械进行温和的力量训练,是预防肌肉流失、保持“腿脚有劲”的科学妙招。

在尝试任何新运动前,安全永远是第一位。厦门老年大学的老师们特别提示,老年人优先选择低风险运动,同时要科学考虑,最

作,感觉脑子也跟着一起做体操了!”

翁珊明告诉导报记者,虽然可球看着动作不复杂,但是入门可不简单,需要培训才能扎实掌握动作要领。在锻炼身体之外如果还要兼具观赏性,更需要精心编排与刻苦训练,控球技巧要精准,带球动作要充满韵律,队形编排要巧妙灵活,这样团队表演才好看。市老年大学可球队在她的带领下,在2022年12月代表厦门市老体协参加福建省第十一届老年人体育健身大会,荣获带球项目规定套路与自选套路的两项金奖。

养生谈

老人防范摔倒 在家可这样做运动

导报记者 石程罗纳

正值季节更换,地面容易返潮,老年人跌倒的风险加大。厦门大学附属第一医院老年医学一科主任李津提醒老年朋友,若身体机能允许,可在家做简单锻炼,增强下肢力量与平衡能力,降低摔倒风险。

李津表示,老年人跌倒并不完全是意外。下肢肌肉力量衰减、身体平衡能力和行走稳定性下降,是老年人跌倒的两个根本内因。而外部环境,如雨天室外湿滑、回南天地砖返潮、家具杂乱、电线绊脚等,只是诱发跌倒的“陷阱”。

对于身体机能尚可的老人,李津推荐了一个在家就能做的简单锻炼——坐坐起立。双手扶桌或椅子扶手,反复进行“坐下一起立”动作,每天坚持10—20分钟,能有效锻炼下肢力量与平衡能力,降低摔倒风险。

针对“老人摔骨折不敢手术”的心态,李津也给出明确建议:关键看部位。如果是上肢或肋骨非开放性骨折,病情轻微可考虑保守治疗;但如果是髌骨骨折,原则上应尽早手术。

“临床研究表明,髌骨骨折若采取保守治疗、长期卧床,老人一年内的死亡率接近50%。”李津解释,老人一旦发生髌骨骨折,如不手术只能卧床。而长期卧床极易引发肺部感染、压疮、泌尿系统感染及肌肉严重萎缩等并发症,死亡风险远高于手术本身。

此外,对于老人不慎摔倒的紧急处理,李津提醒家属:“千万不要一上来就急着把人拉起来”,应先大声呼唤、轻拍老人,判断其意识是否清醒。若意识不清或怀疑头部、肢体有重伤(如畸形、剧痛),应拨打120,切勿随意搬动。只有在老人意识清醒、确认无明显外伤时,才可由旁人从背后托住腋窝或胸背部小心扶起。安全起见,无论摔倒后感觉如何,都建议尽快就医,以防迟发性颅内损伤等险情。

省级媒体

海峡导报

登报热线:0592-5140200

2026年4月16日

友情提醒:本版提供的信息仅供参考,敬请读者对相关资料,刊登内容仅为个人观点,不代表本报观点,若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

投资有风险,入市需谨慎

声明

原址在芗城区南昌路5号房屋(现拆迁安置于漳州市芗城区南昌路3号小商品城A3幢803室、漳州芗城区南昌路3号小商品城A3幢805室),地号西北102,由杨概于2008年2月28日接受林寄南、江琴娘、林寄中、林金娘赠与。今杨概申请上述安置房转移登记,由于赠与人林寄南、江琴娘、林寄中、林金娘死亡,现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。利害关系人如有异议,请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将单方面向中心申办不动产权证。

声明人:杨概

2026年4月15日

公告

厦门市海骏达物流有限公司:本委立案受理的申请人杨健与你司的劳动争议案,现已审理终结。现依法向你司公告送达厦门海骏达劳动仲裁案[2025]第1531号《裁决书》。限你司自公告之日起三十日内到本委(厦门市海沧区人力资源市场三楼)领取《裁决书》,逾期则视为送达。特此公告。

厦门市海沧区劳动人事争议仲裁委员会

二〇二六年四月十六日

公告

厦门玩会球体育文化有限公司:本委立案受理的申请人林锐对你司提起的仲裁申请,因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦思劳人仲案字[2026]第806号的《被申请人参加仲裁活动通知》《仲裁告知书》《举证告知书》《劳动争议仲裁申请书》副本、证据副本、《开庭通知》(开庭时间:2026年5月27日14:00,地点:厦门市思明区莲前西路859号莲前街道办事处二楼劳动仲裁庭)。限你司自本公告发布之日起三十日内到开庭地点领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市思明区劳动人事争议仲裁委员会

2026年4月16日

公告

厦门金承世家信息咨询有限公司:本委立案受理的申请人林丽珠对你司提起的仲裁申请,因本委通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦思劳人仲案字[2026]第799号的《被申请人参加仲裁活动通知》《仲裁告知书》《举证告知书》《劳动争议仲裁申请书》副本、证据副本、《开庭通知》(开庭时间:2026年5月28日10:00,地点:厦门市思明区莲前西路859号莲前街道办事处二楼劳动仲裁庭)。限你司自本公告发布之日起三十日内到开庭地点领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市思明区劳动人事争议仲裁委员会

2026年4月16日

公告

厦门市集美区张亚楠餐饮店(个体工商户):本委立案受理胡惠与你司的劳动争议案件,因你司通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦集劳人仲案字(2026)第957号案件的《被申请人参加仲裁活动通知》、劳动争议仲裁申请书副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《仲裁庭组成人员通知》、《开庭通知》(开庭时间:2026年6月8日14:30;开庭地点:厦门市集美区诚毅大街1号11楼仲裁庭)、证据副本等。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区诚毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会

2026年4月16日

公告

福建力众汽车服务有限公司厦门分公司:本委立案受理付美珍与你司的劳动争议案件,因你司通过其他方式无法送达,现依法向你司公告送达本委厦集劳人仲案字(2026)第834号案件的《被申请人参加仲裁活动通知》、劳动争议仲裁申请书副本、《仲裁告知书》、《举证告知书》、《仲裁庭组成人员通知》、《开庭通知》(开庭时间:2026年6月4日15时00分;开庭地点:厦门市集美区诚毅大街1号11楼仲裁庭)、证据副本等。限你司自本公告发布之日起三十日内到本委(厦门市集美区诚毅大街1号11楼)领取上述仲裁文书,逾期即视为送达。

厦门市集美区劳动人事争议仲裁委员会

2026年4月16日