

健身健脑 点亮银龄生活

厦门市全民健身运动会老年体育智力项目(围棋、桥牌)交流活动收官



晨报记者 晋君 通讯员 马昭群

春意盎然的鹭岛,迎来一场银龄智慧与体育精神的碰撞。近日,2025年厦门市全民健身运动会老年体育智力项目(围棋、桥牌)交流活动圆满收官,老年朋友用棋子与纸牌书写属于自己的精彩篇章。

记者了解到,本次赛事围绕围棋、桥牌两大智力运动,由厦门市体育局、厦门市老年人体育协会主办,市老体协棋牌专委会承办,旨在为老年群体搭建竞技与交流的平台,进一步推动老年体育事业蓬勃发展。

以棋会友 激烈“厮杀”

“每天下午,我们几个老棋友都会在社区活动室‘厮杀’几局。对于这次市赛,大家早就摩拳擦掌了!”72岁的陈伯伯是一名围棋参赛选手,他坦言,下围棋不仅是脑力锻炼,更是晚年生活的精神寄托。“下棋时心无旁骛,既能健身健脑,又能结交志同道合的朋友,这样的活动越多越好!”

赛场上,老年朋友或蹙眉思索,或激烈“厮杀”。最终,湖里区老体协、海沧区老体协、思明区老体协获得围棋赛事优胜奖。湖里区老体协围棋领队兼教练沈学忠告诉记者,湖里区老体协3位围棋选手都是经过“好中选优”选拔出来的,平时经常下棋提高自己的水平,比赛前还开展了集中训练。选手凌忠海曾多次代表厦门市参加省级比赛并取得优异成绩,他在本次比赛中六轮全胜,为队伍夺冠取得了关键比分。

湖里区老体协、海沧区老体协、思明区老体协获得围棋赛事优胜奖。湖里区老体协围棋领队兼教练沈学忠告诉记者,湖里区老体协3位围棋选手都是经过“好中选优”选拔出来的,平时经常下棋提高自己的水平,比赛前还开展了集中训练。选手凌忠海曾多次代表厦门市参加省级比赛并取得优异成绩,他在本次比赛中六轮全胜,为队伍夺冠取得了关键比分。



老年朋友聚精会神切磋棋艺。

以牌连心 高手过招

参加本次桥牌赛事的都是厦门民间高手。赛事以桥牌为纽带,激发老年人思维活力,促进身心健康,为老年桥牌爱好者搭建了竞技交流平台。

本次桥牌赛事采用单循环赛制,通过团体赛形式,考验选手的默契与策略,六支队伍30名选手历经了5轮50副

牌的智慧博弈。最终,市老体协棋牌专委会二队、一队,以及思明区老体协、厦门大学老体协获得优胜奖。

如今,智力运动因其“健脑”特性,正成为银龄族的“新宠”。厦门市老体协棋牌专委会相关负责人表示,本次活动不仅是老年群体展示风采的舞台,更是为明年的福建省老健会和全国老健会选拔人才。

相关新闻

门球交流真精彩

晨报讯(记者 晋君 通讯员 檀香树 卢春玲)近日,备受瞩目的海沧区第二届老年人体育健身大会门球交流赛在海沧区体育中心举行。

本次比赛由海沧区文旅局、海沧区老体协主办,厦门市海投文旅产业发展有限公司承办,海沧、新阳、嵩屿、东孚等四个街道协办。比赛吸引了近50名老年运动员踊跃参加,他们大多年过七旬、满头银发,但这丝毫不影响他们在赛场上展现出活力和技艺。

经过一天激烈、精彩的比拼,最终,海沧社区、海湖社区和新垵门球二队荣获本次比赛的金奖,山边二队和新垵一队获得银奖,海盛社区和山边一队获得铜奖。

找到“心理密码” 克服“恐老”焦虑

晨报记者特邀心理专家吴痕老师解读老年人心理,提升晚年生活质量

晨报记者 晋君

对于许多退休的老年朋友而言,告别职场不仅意味着身份的转变,更会面临一场心理“断舍离”。

据中国老龄科学研究中心《中国老龄发展报告2024——中国老年人心理健康状况》蓝皮书统计,我国23.76%的老年人有不同程度的孤独感受,26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状。可以说,老年人的心理健康正成为不容忽视的社会命题。

晨报记者特邀福建爱恩教育集团创始人、心理专家吴痕,通过三个案例来解锁老年人的“心理密码”,帮助老年人保持心理健康,提升晚年生活质量。

“以前每天要审批十几份文件,退休后却连买青菜都要和摊主讨价还价。”62岁的退休干部林伯伯坐在空荡荡的书房里,手指无意识地敲击着桌面,仿佛还在点击鼠标处理公文。退休前,他是单位的处级干部,安排起工作来雷厉风行;退休后,老伴嫌他在家“瞎指挥”,女儿

每周三下午三点,70岁的吴阿姨都会准时打开手机,盯着女儿的微信对话框出神。她的女儿常年定居国外,自从三年前老伴离世,空巢独居的她,生活就只剩下“吃饭、睡觉、等电话”三件事。曾经热闹的客厅如今只剩电视声回荡,

案例一 从办公室到灶台的失重感

说他“跟不上潮流”,曾经被需要的存在感瞬间“清零”。

心理专家吴痕分析:老年人的心理发展特点包括“自我整合与生命回顾”“认知功能的变化”“情感需求与孤独感”“角色适应与价值感重建”“对死亡的接纳与恐惧”等方面。林先生的心理表现属于比较典型的“社会角色转变适应不

案例二 空巢独居背后的关爱缺失

冰箱里的剩菜热了又热,晚上经常失眠的她经常要靠药物才能睡着。

心理专家吴痕分析:吴女士的心理表现属于“情感需求与孤独感增强”。由于老年期是负性生活事件(比如丧偶、子女离家)的多发阶段,老年人经

良”。退休是社会角色的重大改变,角色弱化可能导致自我价值感降低,产生“无价值感”或“被边缘化”,“自我认同感”开始减弱。建议老年人培养自身的兴趣爱好,书法、音乐、摄影等,丰富退休生活。也可以“渐进式退休”,在可以发挥余热的岗位上做兼职、担任顾问等,减少心理落差。

常会产生消极的情绪体验和反应。建议社区可建立“时间银行”互助机制,鼓励低龄老人陪伴高龄老人,用“情感储蓄”打破孤独循环;家人则应制定“亲情时刻表”,哪怕每天一通五分钟的视频电话,也能为老人的“心巢”注入温暖。

案例三

迷失在数字浪潮中

68岁的赵阿姨是一位曾在工厂管理数百名工人的老书记,如今却对电子产品一筹莫展,连用手机叫车都要反复请教读初中的孙女。“感觉自己像被时代快车抛下的乘客。”她把智能手机放进抽屉,却在深夜偷偷拿出来,对着那些形形色色的App叹息。

心理专家吴痕分析:赵阿姨的心理表现属于“认知功能的变化”,常见问题有短期记忆减退、注意力分散、学习新事物速度变慢等。建议老年人多参加兴趣班、团体活动等,或到老年大学进修,通过经常阅读、学习新技能等方式,不断挑战自己的大脑,促进大脑细胞的活跃度和连接性;同时,保持适度运动及良好的生活习惯,延缓认知功能的衰退进程。