

跟练八段锦 激活健康能量

2025年厦门市退休人员幸福课堂翔安区首场活动举行

晨报记者 黄晶晶

“双臂抬起,掌抱腹前……”4月29日上午,2025年厦门市退休人员幸福课堂翔安区首场活动在黄厝文化艺术园如期举行,50名退休人员跟随音乐调整呼吸,凝神静气,舒缓从容地练起了八段锦。本次活动由厦门市人力资源和社会保障指导,厦门市企业离退休人员社会化服务中心、翔安区人力资源和社会保障局主办,海西晨报社承办。

今年,翔安区将举办29场退休人员幸福课堂系列活动,活动共设9门精品课程,内容涵盖音乐、健康、运动、应急安全、居家收纳五大类。

专家上门

闽南语教学接地气

国家级社会体育指导员陈旭用地道的闽南语,通俗而又生动地为退休人员讲解八段锦的每一招、每一式。他还不时走到退休人员当中,为他们讲解示范动作:“双手向下,像捧着一个气球一

样,然后十指交叉上托”“这个动作要注意手臂伸直,感受身体的拉伸”“这个动作就像你们抱着孙子孙女那样”……

陈旭老师介绍,作为传统养生功法,八段锦动作简单易学,对退休人员来说,坚持练习八段锦对健康有很多好处。

收获满满

课堂内容受热捧

跟练、动作拆解教学、再跟练……在陈旭老师的指导下,退休人员们跟随音乐,动作渐入佳境。

不少退休人员表示,这是他们第一次接触八段锦,感觉既新鲜又实用。退休人员王女士说:“在老师的带领下,学到了很多细节,很有收获,特别是陈旭老师还用闽南语上课,大家都觉得又亲切又易懂。”

64岁的许女士平时就喜欢健身操,参加此次活动也让她收获颇丰,“练完腰背都暖和了,以后每天都要打两遍八段锦。像这样的幸福课堂活动很有用,希望越多越好!”

动作渐入佳境。
退休人员们跟随音乐,



▼陈旭带领退休人员练习八段锦。
本组图片 记者 叶嘉健 摄



退休人员跟随音乐调整呼吸,凝神静气,舒缓从容地练起了八段锦。

汇聚智库力量 擘画海洋蓝图

厦门海洋新兴产业创新联盟举办年度成员大会和2025年第一次执委会会议



晨报记者 陈起鸿

昨日上午,厦门海洋新兴产业创新联盟(以下简称“联盟”)举办年度成员大会和2025年第一次执委会会议。会上总结了联盟2024年度工作,同时宣布新增执委会成员名单。本次换届后,厦门蓝湾科技有限公司、自然资源部第三海洋研究所当选为联盟第七届轮值主席单位,厦门蓝海天信息技术有限公司、厦门医学院当选为第七届轮值副主席单位。

据介绍,联盟此次共吸纳新增五位新成员,分别是厦门海洋高新城建设有限公司、厦门伟卓智慧海洋科技有限公司、厦门鸿海科创智能装备有限公司、中国移动福建公司厦门分公司、中科海锐(厦门)科技研究院有限公司。

厦门海洋新兴产业创新联盟成立于2018年11月,由厦门汇盛生物有限公司、厦门大学、厦门

蓝湾科技有限公司、自然资源部第三海洋研究所、厦门卫星定位应用股份有限公司、福建省水产研究所等6家单位共同发起成立,目前已吸纳联盟成员单位164家。

积极作为

助力海洋成果转化

潮涌鹭岛,2024年东亚海大会暨厦门国际海洋周备受赞誉;成果丰硕,科研项目顺利转化下,涉海企业经营业绩再攀新高……长期以来,联盟充分发挥“桥梁纽带”作用,凝聚各方力量,推动关键技术攻关、产业链协同和成果转化落地,为厦门市海洋经济高质量发展注入了强劲动能。

2024年,联盟充分发挥纽带作用,举办一系列研讨论坛,激发联盟创新活力;同时,致力于创新提升,助推高校院所、涉海企业多项科研成果顺利转化,在高层次人才评选中屡有收获。

丰硕成果背后,联盟成员的成绩可圈可点。华侨大学党委书记、副校长黄辉介绍,过去一年里,华侨大学课题组协助厦门市



厦门海洋新兴产业创新联盟顺利换届。
记者 邵育洋 摄

海洋发展局制定出台《厦门经济特区海洋经济促进规定》,为厦门市海洋经济高质量发展提供了法治保障;同时,开展“千企千村行”“科教兴省华大行动”,推进产学研合作和成果转化。

满怀信心

提升海洋产业竞争力

2025年,联盟将立足自身特色,打造高端品牌,持续扩大自身

影响力;同时,将强化产学研深度融合,充分利用好鹭江创新实验室、集美大学海工高端装备技术转移转化研究院等一系列平台,针对研发生产难题开展攻关,推动科技成果转化与产业化。

联盟成员对未来满怀信心。厦门蓝湾科技有限公司创始人、董事长林秀芬表示,大家将以更加开放的视野、更加包容的心态,凝聚发展合力,提升海洋产业整

体创新能力和企业竞争力。

展望联盟未来发展,厦门市海洋发展局党组书记、局长王宇寄语,希望联盟成员单位聚焦前沿科学技术,加快培育一批海洋领域的“专精特新”企业,进一步深化“政产学研金”协同机制,提升海洋新兴产业链延伸和产业配套能力,打造国际化合作平台,共同推动厦门海洋经济高质量发展。