

“老姐妹”社区队柔力球市赛夺冠

□ 应文忠

6月27日,2026年盐城城市(社区)业余俱乐部联赛柔力球比赛在盐城宾馆圆满落幕,代表盐都区出战的潘黄街道旭日社区柔力球队凭借零失误的稳定发挥与极具创意的编排设计,从全市8支社区俱乐部代表队中脱颖而出,一举夺得赛事总成绩第一名,拿下本次联赛柔力球项目的最高荣誉。

本次赛事是2026年盐城城市(社区)业余俱乐部联赛的重点群众体育项目,由专业赛事运营团队全程保障,吸引了全市各县(市、区)的社区柔力球爱好者组队参赛。盐都旭日社区代表队均由女队员组成,队员平均年龄超60岁,是本次赛事中平均年龄最大的参赛队伍,却在赛场上展现出了不输年轻队伍的活力与默契。

比赛现场,队员们将柔力球“柔、圆、退、整”的技术精髓与盐城本土文化元素融入自编套路,球拍上的彩绸随动作流转翻飞,球身在拍面稳稳停留,整套动作行云流水、整齐



图为活动现场。(受访者供图)

划一,既展现了柔力球刚柔并济的运动魅力,又带出了满满的本土生活气息,现场评委全部给出了高分,收获了全场观众经久不息的掌声。

“从去年省赛拿优秀奖到今年拿下市联赛冠军,我们这群老姐妹练了整整一年!”区老体协柔力球项目负责人吴进在领奖台上难掩激动,“这段时间大家每天早上七点就到社区广场排练,抠每一个转体、每一次接抛的细节,就是想把咱们盐都柔力球的水平亮出来。这份成绩离不开社区、街道和区老年体协一路的支持,也离不开全队队员的咬牙坚持。”

近年来,盐都区以社区业余体育俱乐部为载体,大力推

广柔力球这类适配中老年群体的全民健身项目,搭建起日常训练、区级选拔、市级参赛的完整培育链条,让越来越多的社区居民走出家门参与运动。

盐都区老年人体育协会有关负责人表示,该区老年体协将以本次夺冠为契机,把这支冠军队伍的套路编排、训练经验推广到更多社区,开展公益教学、巡回展演活动,让柔力球成为盐都社区全民健身的特色名片,助力构建更高水平的全民健身公共服务体系,让更多居民在运动中收获健康与快乐。

据了解,2026年盐城城市(社区)业余俱乐部联赛是盐城市社区运动会的核心板块,旨在推动全民健身常态化发展,整体赛事覆盖约30个比赛项目,目前部分项目已收官。

联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

肌肉拉伤别硬扛

家住市区瑞景花园的居民裴奶奶来电咨询:最近运动过后拉伸时总感觉腿部疼痛,休息后稍有缓解,但不会完全消失,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:随着年龄增长,人体肌肉、肌腱会发生不可逆的退化,这是老年人成为肌肉拉伤高发人群的核心原因。

老年人肌肉拉伤重在预防,适配年龄的运动习惯,能最大程度规避损伤风险。

运动必做热身:锻炼前预留10至15分钟,活动手腕、脚踝、腰肩,缓慢拉伸四肢,唤醒僵硬的肌肉和关节,切忌起身直接快走、跳操、大幅度扭腰。

摒弃极端拉伸:杜绝猛压腿、强行劈叉、大幅度甩臂等动作,拉伸遵循轻柔、缓慢、适度原则,不求动作标准,只求身体舒适。

强化肌肉养护:日常适量补充蛋白质、钙质和维生素,延缓肌肉流失;坚持太极、慢走、温和广场舞、肢体拉伸等舒缓运动,循序渐进增强肌肉力量,提升肢体稳定性。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



长按关注



长按识别报名



广告