

从“想动”到“会动” 科学健身指导走近“银发族”

照着定制“运动处方”开展针对性训练、跟着专业指导练习专为老年人改编的坐姿八段锦……从北到南、由东至西，银发健身热潮在全国各地持续升温，各项创新举措也为老年群体科学健身提供了有力保障。

随着健身意识不断普及，越来越多老人想动、爱动，但不少人“想动不会动”，练什么、练多久、怎么练，仍是难题。“银发健身不是普通健身的‘低配版’，而是一门融合老年医学、运动康复学、社会心理学、人体工学等多领域知识的专业学科。”华东医院疼痛科兼康复科主任郑拥军说，老年人健身更需要个性化、专业化的指导。

一支支“领练人”队伍，成为支撑这一趋势的坚实力量。记者在上海、浙江、辽宁等地采访发现，社会体育指导员、基层组织网络、银发健身课堂正在织起一张科学健身指导网，把专业服务送到老人家门口。

社会体育指导员是这张网离老人最近的一环。近年来，沈阳市围绕太极拳、健身气功、健身操等适合老年人的项目，加快培育基层骨干。在沈阳市万莲街道，指导员下沉社区后，不少老人把锻炼排进了每日生活的固定日程。

在浙江，社会体育指导员与医护人员跨界联手，让健身指导更“对症”。截至目前，浙江已有社会体育指导员18.1万人，并培养了一批同时持有社会体育指导员证和健康管理师证的“双证”人才。

在上海，专业指导和适老化器械“双管齐下”。上午9点刚过，青浦长者运动健康之家迎来第一批客人。84岁的曹金根坐上垂直律动平台，熟练地调好档位。“我有心脏瓣膜问题，剧烈运动完全不敢做，这里的器械都做了适老化改造，非常适宜。”店长张曙宏介绍，这里的服务人员均具备社区运动健康师或社会体育指导员资质，从建立健康档案、制定运动处方到定期评估调整，形成服务闭环。

在辽宁，老年体育骨干走进养老院，为失能、半失能老人改编健身动作。比如，将八段锦改编为坐姿上肢动作，让部分行动不便的老人也能参与锻炼。

“点”上的探索，离不开“面”上的组织托底。浙江省老年人体育协会副秘书长孙欣乐介绍，浙江已实现省、市、县三级老年体协组织全覆盖，并延伸至乡镇（街道）、村（社区），形成“毛细血管式”组织网络。2021年至2025年，浙江省老年体协年均举办省级骨干培训20余场。

在辽宁，除了线下培育，线上健康课堂也为相关服务人员补齐部分项目的专业知识短板。部分人员学成后回到社区，带动身边的朋友一起练。老年体育协会、社会体育指导员协会、老年大学、社区活动站点成了推广普及的阵地。目前，辽宁共有健身气功站点783个，覆盖习练者8万余人，其中大部分为老年人。

专业人员之外，一批从老年群体中走出来的“领练人”也发挥着积极作用。82岁的丁明今年在第26届世界大师田径锦标赛上夺得男子M80组80米栏冠军，并打破亚洲纪录。退休后，他全身心投入群众田径组织工作，如今运营着多个上千人规模的全国中老年田径交流微信群，群里只聊运动技术、只发赛事信息。本届赛事，在他的号召下，中国队共有106名选手参赛，年龄从35岁到92岁。“不必人人站上赛场争夺金银，但人人应当坚持终身运动。”丁明说。

从“想动”到“会动”，从“有人带”到“带得好”，一张覆盖城乡的科学健身指导网正在织密织牢。让专业指导再多一些、适老课程再细一些、身边的“领练人”再近一些，让更多老人都能科学地动起来、快乐地动起来，在运动中绽放银发活力。

新华社记者 胡洁菲 刘艺萍 夏亮（新华社上海10月18日电）

我国已累计发布1775项食品安全国家标准

新华社北京10月18日电（记者 李恒）我国筑牢“最严谨”标准防线，累计发布1775项食品安全国家标准，让从农田到餐桌的全过程均有标准可依，并积极推广应用食品数字标签，让食品信息获取更便捷高效。

这是记者10月18日从以“尚德守法，共享食安——深化全链条监管”为主题的2026年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上了解到的信息。

黄梅戏《女驸马》在德上演展现东方戏韵

新华社法兰克福10月18日电（记者 马悦然）清丽婉转的唱腔、精美考究的戏服、轻快诙谐的剧情……17日晚，黄梅戏经典剧目《女驸马》在德国法兰克福恩克海姆市民文化中心上演，东方戏韵赢得观众阵阵喝彩。

当天演出现场座无虚席，不少观众站在过道观看。随着剧情推进，笑声与掌声此起彼伏。演出落幕，全场掌声雷动，观众纷纷涌向舞台与演员合影留念，久久不愿离去。

德国兰斯巴赫—鲍姆巴赫市市长米夏埃尔·默茨对演出赞不绝口。他说，中国戏曲融合了唱腔、身段与戏剧表演，展现了极高的艺术水准，与西方歌剧各具特色。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示，我国持续强化风险监测评估，及时识别食品安全隐患，加强风险预警提示，把好“病从口入”第一道关口。此外，食安与营养协同推进，加强学生餐、老年餐等重点人群膳食指导，推出儿童青少年肥胖等11项食养指南，普及“减油、增豆、加奶”“多吃蔬菜水果、全谷物和水产品”等合理膳食理念，促进养成科学饮食习惯。

“黄梅戏与西方歌剧截然不同，演员的神采、身段极富表现力。”首次现场体验中国戏剧的德国大学生索尔韦伊·舍恩菲尔德说，优美的唱腔与引人入胜的情节相得益彰，借助字幕能真切体会其中的情感内核。本场演出是2026“中国戏演出季”暨中国戏剧国际展演的一部分。此次《女驸马》剧目由黄梅戏表演艺术家韩再芬领衔主演，先后走进奥地利维也纳、德国法兰克福和纽伦堡。演出季由中国歌剧研究会和（欧洲）国际文化交流合作协会主办，将在2026年陆续为观众带来高甲戏、京剧、黄梅戏、徽剧等剧种的演出。



全国马拉松锦标赛举行

10月18日，参赛选手在比赛中经过天安门广场。

10月18日，2026北京马拉松暨全国马拉松锦标赛在北京举行。

新华社记者 张震霖 摄

锐意进取接续奋斗 全面建设美好安徽

（上接第一版）过去五年，面对错综复杂的国际形势和艰巨繁重的改革发展稳定任务，省委坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”，团结带领全省人民成功应对世纪疫情冲击，扎实做好各方面工作，“十四五”圆满收官，“十五五”起势强劲，省第十一次党代会确定的主要目标任务胜利完成，全面建设美好安徽迈出坚实步伐。

今天的安徽，各项事业大踏步向前，根本在于以习近平同志为核心的党中央领航掌舵，在于习近平新时代中国特色社会主义思想科学指引，在于习近平总书记对安徽发展的关怀。只要我们坚定不移沿着习近平

总书记指引的方向前进，全面建设美好安徽的康庄大道就会越走越宽广。五年的奋斗历程，积淀了弥足珍贵的实践经验。我们深切感到：坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”最具根本性、决定性，必须以新思想引领新征程，坚决扛起习近平总书记赋予安徽的使命任务，不折不扣把党中央决策部署落到实处。实践中，必须坚持党的全面领导，必须坚持人民至上，必须牢固树立和践行正确政绩观，必须勇于改革创新，必须强化系统观念，必须从严从实管党治党。

又踏层峰辟新天，更扬云帆立潮头。当今世界，百年变局加速演进，

新一轮科技革命和产业变革加速突破。我国经济韧性和内生动力持续增强，制度优势和大国优势更加彰显。经过多年积累，安徽的发展基础和条件大为改善，多重国家发展战略叠加优势进一步释放，我们完全有信心有能力抓住机遇、战胜挑战，奋力推动全省各项事业再上新台阶。打造具有重要影响力的“三地一区”是习近平总书记赋予安徽的战略定位。我们要锚定目标、只争朝夕、真抓实干，在打造具有重要影响力的科技创新策源地、新兴产业聚集地、改革开放新高地、经济社会发展全面绿色转型区上持续发力，在深度融入新发展格局、

推动高质量发展、全面建设美好安徽上取得新的更大进展。

锐始者必图其终，成功者先计于始。我们坚信，出席省第十二次党代会的全体代表，一定能够不负重托、不辱使命，以高度的政治责任感和历史使命感，集中精力、心无旁骛，履行好光荣而神圣的使命职责，高质量完成大会各项任务，切实把这次党代会开成一次牢记嘱托、感恩奋进的大会，一次继往开来、接续奋斗的大会，一次锐意进取、奋勇争先的大会，为奋力谱写中国式现代化安徽篇章作出新的更大贡献！

预祝大会圆满成功！

太湖县自然资源和规划局：

优化审批服务 赋能项目落地

今年以来，太湖县自然资源和规划局锚定“高效办成一件事”工作目标，依托省级用途管制审批监管系统，持续优化用地审批流程、精进政务服务举措、强化项目用地保障，全面提升用地报批服务质效。截至目前，已完成建设用地组卷待批项目15个，已获省、市用地批复项目14个，审批平均时长缩短30%，用地报批效率实现显著提升，有效保证了川

气东送等重点工程项目用地。

抓实批前精准指导，夯实审批工作基础。通过资规夜校授课、官方平台公示、发放宣传手册等方式，向各乡镇、县直单位及辖区企业普及自然资源法律法规，解读用地组卷报批最新政策与办事流程。同时聚焦重点项目用地要素保障，细化工期倒排、选址组卷等工作标准，从源头规避选址不合规、申报材料不规范等问题，有

效破解项目报批周期长、落地速度慢等痛点难点。

深化数据赋能改革，推行并联高效审批。严格落实用地、用林、用草联动审批新模式，整合相关业务职能、精简申报材料、打通数据共享通道，创新推行“联合踏勘+同步组卷”工作机制。统一核定报批地类核心数据，多端口同步上传组卷材料，打破传统分头报批的壁垒，最大限度

压缩审批时限。

强化上下协同联动，打通审批堵点难点。按照省市业务办理规范与数据标准，常态化落实用地报批预检预查工作，提前排查报件短板、化解潜在风险。建立完善县乡镇联动协同机制，推动用地报件“即收即审即办”，以精准、高效的审批服务，全力助推全县各类重点项目提速落地、建成投用。（严向东 韩芳）

望江县应急管理局召开专题培训会 规范整改烟花爆竹零售经营场所

为深入贯彻落实烟花爆竹安全专项整治要求，进一步规范全县烟花爆竹零售经营场所安全管理，10月15日上午，望江县应急管理局在县委党校大礼堂组织召开全县烟花爆竹零售经营场所规范整改专题培训会。全县各乡镇应急办负责人、各烟花爆竹零

售经营单位负责人参加培训。

此次培训旨在深入宣传贯彻《烟花爆竹零售店（点）安全技术规范》等法规标准，切实整改前期选址安全核查过程中排查发现的各类问题。培训会上，县应急管理局结合前期选址安全核查发现的突出情况，对烟花爆

竹零售安全相关规范标准进行了详细解读，并针对性部署下一阶段经营场所标准化整改相关工作。

会议要求，各参会人员要提高思想认识，严格对照标准，在规定时间内认真开展自查自改，确保各类安全隐患整改到位。

此次专题培训会的召开，进一步增强了全县烟花爆竹零售经营单位的安全意识和规范经营理念，明确了整改方向和标准，为扎实推进全县烟花爆竹零售许可换发证工作奠定了坚实基础。

（冯耀 计伟）

微孝重阳 情暖双井



“微孝重阳 情暖双井”主题活动现场。

10月16日下午，安庆市地震局联合迎江区孝肃路街道双井社区举办“微孝重阳 情暖双井”系列主题活动，以贴心暖心的多元服务，陪伴辖区老年人欢度佳节。

活动现场精彩纷呈、暖意融融。“书香重阳 微孝阅读”读书分享环节，老人们围坐在一起品读经典散文、养生读物与红色故事，志愿者带领大家畅谈读书体会。“健康重阳 微孝课堂”同步开讲，市地震局工作人员带来防灾减灾科普讲座，着力提升老年群体安全防范意识与应急处置能力。重阳趣味运动会热闹开赛，老人们踊跃参与套圈、你画我猜、击鼓传花等趣味项目。

双井社区党委书记、主任吴琴表示，社区始终聚焦辖区老年人实际需求，扎实做好便民服务

工作，用心用情守护老年居民。市地震局机关党支部书记、监测科科长刘帅介绍，该局将安全科普服务作为一份特殊的重阳礼物，在传承弘扬敬老美德的同时，切实增强老年朋友居家防灾自救能力。

丰富的活动让到场老人收获满满。居民宋桂珍说，今天既学习到地震科普知识，趣味游戏又愉悦身心。居民赵小毛在趣味游戏中斩获第一名，他认为地震科普知识十分必要，这类文体科普活动办得很有意义，后续还会邀约邻里朋友一同参与。

下一步，双井社区将持续聚焦老年群体需求，常态化开展暖心便民服务与科普文体活动，持续厚植敬老、爱老、助老的社区氛围。（沈永亮 江坤）

杨湾镇篮球赛圆满落幕

10月14日，望江县杨湾镇第十一届“安卓杯”篮球赛圆满收官。7天赛程、20场对决、9支代表队、百余名运动员和教练员以球为媒、以赛聚心，上演了一场全民共享的文体盛宴。

十一届耕耘，“安卓杯”已成为杨湾镇家喻户晓的品牌群众赛事。本届赛事设分循环赛、交叉赛、决赛三个阶段，赛程紧凑、场场精彩。比赛安排在傍晚和夜间进行，方便了村民观赛。7天里，每当华灯初上，该镇全民健身中心内均是灯火通明、人头攒动。场上，运动员们奋勇拼搏、挥汗如雨；场下，村民们扶老携幼、文明观赛，欢呼声、助威声此起彼伏，汇成秋夜乡间最动听的旋律。

乡村振兴，既要塑形，也要铸魂。本届赛事以篮球为纽带，把全民健身与农村精神文明建设有机融合，聚拢了人气，振奋了心气，涵养了文明乡风。各村代表队以球会友、以赛传情，镇村干部与群众同场呐喊，企业员工与乡村选手同台竞技，赛出了团结、赛出了友谊、赛出了精气神，更架起了政企沟通、村村联动的“连心桥”。

赛事有终场，奋斗无止境。该镇将把赛场上的团结拼搏精神，转化为干事创业的实际行动，持续完善全民健身设施，推动体育与文化、旅游、农业融合，奋力推进镇域振兴。（沈永亮 陈东）