

他们爱健身、有时间、乐于展示自我风采——

“银发体育”已成老人圈新时尚

重报调查

10月24日,江北区石子山体育公园,2023年重庆市老年人柔力球(套路)比赛现场,在数百位选手的注视下,市民陈建军以精彩的表现获得雷鸣般的掌声,最终获得单人自选套路第一名。

陈建军已练习柔力球6年多。在这项运动中,他收获了心灵的慰藉,更获得了健康的身体。在重庆,像他一样,爱上体育运动并从中受益的老年人越来越多,“银发体育”也在老人圈中已成时尚。

在此背景下,如何让老年人享受更多运动乐趣?如何丰富老年人赛事活动?老年人体育锻炼又该注意些什么?

老年人也是运动“忠粉”

早上5点起床,6点半抵达瑜伽馆练瑜伽,这是两江新区市民王永宁的日常,风雨无阻。

和记者交谈时,她逻辑清晰,声音悦耳,让人很难想象她已68岁。2015年,王永宁从老家河南鹤壁迁居重庆。气候变了,饮食变了,但她对瑜伽的热爱从未变。她说,瑜伽不仅让她保持活力,更让她的内心变得平静且有力量。

运动并非年轻人的专属,老年人也是运动的“忠粉”。老年群体是全民健身的基础人群,他们有内需、有热情、有时间。

从运动种类来看,快走、慢跑、太极、广场舞、钓鱼、空竹、骑行等运动成为银发族的首选。多位受访老年人表示,坚持运动是他们保持身心健康的秘诀。

我国是世界上老年人口规模最大的国家,也是老龄化速度最快的国家之一。目前,我市60岁以上老年人有



梁平区人民广场,老年人正在进行太极拳表演。摄影:刘辉视觉重庆

712.11万人,占人口总数22.16%,是全国老龄化程度较高的省市之一。

在业界专家看来,促进老年体育锻炼是新时代积极应对人口老龄化的重要举措。

中国人口学会会长、中国人民大学教授翟振武等在《推进老年人体育锻炼战略布局 积极应对人口老龄化》一文中指出:“老年体育锻炼能够改善身心健康、延缓认知衰退、提升健康预期寿命、丰富社会交往形式,从而有助于缓解国家医疗服务压力,激发老年人社会参与活力,促进老年人自我养老,减轻国家机构养老压力和养老保障的财政负担。”

让老年人就近享受运动乐趣

除了日常锻炼,许多老年人还期待在舞台上展示运动风采。

10月21日晚,重庆奥体五环广场灯火璀璨,热闹非凡。2023年中国广场舞大赛重庆分站赛在此举行,川渝20支代表队、近400名广场舞参赛者,联袂为市民带来了一场视听盛宴。

经过激烈角逐,来自荣昌区的翔阳舞蹈团,凭借《扇乡欢歌》获得第一名。记者注意到,翔阳舞蹈团参赛的16人中,有一位身高187厘米的00后小伙子,名叫杨雷。

杨雷是荣昌人,就读于四川文化

艺术学院舞蹈教育专业。课余时间,他会到荣昌区文化馆兼职,指导广场舞爱好者练习舞蹈。“她们中一半的人是零基础,但她们勤学苦练,细抠每一个动作和表情,我很感动。”杨雷说,希望更多年轻人加进来,给广场舞带来更多活力,也给老年人带来更为专业的指导。

重庆市时尚大妈艺术团也是2023年中国广场舞大赛重庆分站赛参赛团队之一。艺术团团长翟任惠已74岁,她作为观众给团员加油助威。

“在家门口举办水平这么高的比赛,既能尽情展示,又能提高眼界。”她说,期待有关部门举办更多高水平的广场舞比赛和活动,给爱好者提供更多展示提高的平台,进一步丰富大家的文化生活。

国家体育总局在《关于进一步做好老年人体育工作的通知》中提出“建立健全老年人体育政策”“丰富老年人赛事活动”“加强老年人科学健身指导”等意见举措。

如何丰富老年人赛事活动?在这方面,重庆市老年人体育协会已坚定前行40年。《重庆市老年人体育协会2023年下半年赛事及培训活动方案》显示,接下来,重庆还将举办持杖走比赛、健步走活动、广场舞大赛等面向老年人的赛事活动。各区县也正在举办

诸多相关活动,回应老年人的诉求。如10月23日开幕的铜梁区老年人气排球比赛,就吸引了各镇街、部门的50支队伍参赛,现场气氛非常活跃。

有了赛事活动,如何满足老年人就近健身需求?

数据显示,重庆城市“15分钟健身圈”覆盖率100%,且正在向“10分钟健身圈”迈进,经常参加体育锻炼人数比例达47.65%,国民体质监测合格率90.9%。

“近年来,重庆的山城步道、体育公园等修得越来越多、越来越漂亮,特别是很多边角地变身社区公园、体育公园,给老年人跳广场舞、唱歌等创造了很好的条件。”重庆市老年人体育协会相关负责人说。

锻炼不能盲目追求“高难度”

今年,第四届全国老年人体育健身大会在老年人人们的期盼中举行。

大会设柔力球、气排球、健身球操、持杖健走、太极拳(剑)、广场舞、乒乓球、门球、网球、健身气功、健身秧歌、棋牌(中国象棋、围棋、桥牌)、钓鱼、地掷球等14个项目,重庆全项目参赛,并收获佳绩。

不难看出,这些运动相对舒缓、对抗性不强,适合老年人开展锻炼。“就拿持杖健走来,走路时多了两支手杖的辅助后,手脚动作更加规范,而且可以减轻腰部、膝关节的压力。”重庆市老年人体育协会相关负责人说,在不断提高老年人参与体育健身积极性的同时,也要推广科学健身方法,倡导科学健身理念,“我们要通过培训等方式,培养更多热爱老年体育工作的社会体育指导员,带动更多老年人科学健身,提高健身水平。”

据杨雷观察,一些老年人对高难度舞蹈有些迷恋。他说,对于初学者而言,去模仿网络视频中的高难度舞蹈动作是不可行的。有着十余年瑜伽从业经历的教练岑拾柒也建议老年朋友,不能盲目练习高难度动作,应在专业老师指导下少量、持续运动,行稳方可致远。

住房和城乡建设部:

历史建筑保护利用 坚决防止大拆大建、拆真建假

据新华社南京10月27日电(记者 杨绍功 王优玲)住房和城乡建设部近日表示,在城乡建设中加强历史文化保护传承,要在“真保护”上下功夫,坚持保护第一、应保尽保,把资源普查、规划编制、修缮修缮工作干实在,坚决防止大拆大建、拆真建假。

住房和城乡建设部近日在江苏省苏州市召开历史文化街区和历史建筑保护利用现场会。会议要求,强化责任,狠下功夫,推动城乡建设中历史文化保护传承工作不断取得新成效。记者从会上了解到,目前,全国已有国家历史文化名城142座、中国历史文化名城312个、中国历史文化名村487个,形成了传承中华优秀传统文化最综合、

最完整、最系统的载体。

住房和城乡建设部要求,保护传承历史文化上要有具体成效:建立系统完整的城乡历史文化保护传承体系,做到“空间全覆盖、要素全囊括”,保护真实、完整的历史信息和历史环境,让每个时代的历史痕迹和生活记忆都有生动留存;以用促保,让历史文化遗产在有效利用中焕发新活力;多层次、全方位深入挖掘各类历史文化遗址的文化价值、精神内涵,讲好城乡建设中的中国故事。坚决防止大拆大建、拆真建假;坚持以人民为中心,探索历史文化街区、历史街段的多元化人居环境改善路径,开展历史建筑保护利用试点,让历史文化遗产在有效利用中融入经济社会发展。

生态环境部:

全国碳市场建设达到预期目标

据新华社北京10月27日电(记者 高敬)全国碳排放权交易市场运行两年多来,市场总体运行平稳,价格发现机制作用初步显现,企业减排意识和能力明显增强,为推动实现碳达峰碳中和目标发挥了积极作用,达到了预期目标。这是生态环境部应对气候变化司司长夏应显27日在生态环境部新闻发布会上介绍的。

他还介绍说,2021年7月16日,全国碳排放权交易市场启动上线交易。

截至2023年10月25日,碳排放配额累计成交量3.65亿吨,累计成交额194.37亿元。目前,配额价格水平基本反映了我国的减排成本,符合中国当前实际。

据介绍,全国碳排放权交易市场第二个履约周期(2021、2022年)共纳入发电行业重点排放单位2257家,年覆盖二氧化碳排放量超过50亿吨。下一步,要将更多符合条件的行业纳入全国碳排放权交易市场。

“2023全国一刻钟便民生活节” 11月1日启动

据新华社北京10月27日电(记者 谢希琦)为进一步便利社区居民生活,商务部将组织开展“2023全国一刻钟便民生活节”,推动品质商品、绿色智能家居、家居焕新、餐饮服务、汽车展销、再生资源回收进社区,活动时间为2023年11月1日至12月31日。

商务部27日公布组织开展“2023全国一刻钟便民生活节”活动的通知。通知提出,推动品质商品进社区,鼓励聚焦老字号、国潮商品、进口商品、文创产品等,在社区开展巡回展、嘉年华、文化周等形式多样的展示展销活动;推动绿色智能家居进社区,鼓励在社区举办家

电促销活动,通过政府支持、企业促销等方式,推进绿色智能家电以旧换新,推动家居焕新进社区,鼓励家居卖场、家居产品和家装企业、电商平台,在社区组织开展优惠促销活动;推动餐饮服务进社区,鼓励发放社区餐饮消费券、优惠券,开展美食节、美食汇、美食大赛等各具特色的体验活动和老年助餐服务;推动汽车展销进社区,鼓励在有条件的社区开展汽车展示展销、体验试驾等活动。

据了解,活动鼓励便民生活圈前三批150个试点城市2973个便民生活圈行动起来,自主确定活动内容和举办时间,因地制宜开展便民服务主题活动。

美军空袭叙利亚 增兵中东900人

美国官员当地时间26日说,美军当天出动两架F-16战机,空袭叙利亚境内关联伊朗伊斯兰革命卫队的军事目标。美国防部长劳埃德·奥斯汀在一份声明中说,自本月17日以来,伊朗支持的民兵武装频频袭击叙利亚和伊拉克美军。在总统拜登授意下,美军对伊朗伊斯兰革命卫队及其支持的武装在叙利亚境内的两处军事设施实施精确

打击,作为报复。

巴以爆发新一轮冲突后,美军向地中海东部部署两艘航空母舰,另外增派多架战机。美军还在中东地区部署“萨德”导弹防御系统并增派“爱国者”防空导弹营。美国防部发言人帕特里克·赖德26日说,美军将向中东增派900人,包括防空系统操作人员。(新华社专稿 王宏彬)

以军地面部队再次袭击加沙地带

综合新华社10月27日电 以色列国防军27日发表声明说,以军地面部队过去一天内对加沙地带进行了“有针对性的袭击”,这是以军连续第二天派遣地面部队袭击加沙地带。以国防军发言人哈加里26日晚说,以军将继续对加沙地带进行“有限地面进攻”,袭击在未来几天会“更加猛烈”。

另据多家巴勒斯坦媒体27日报道,一支由10名外国医疗人员组成的队伍当天上午从埃及通过拉法口岸进入加沙地带。除此之外,还有10辆装载人道主义救援物资的卡车进入加沙。

报道还说,自21日已有84辆装载人道主义援助物资的卡车进入加沙。



10月26日,人们在加沙地带南部城市汗尤尼斯街头打水。哈马斯7日自加沙地带对以色列境内军民目标发起突袭,以色列猛烈报复,加沙地带生活物资严重短缺。新华社发

新华时评

新华社记者 魏玉坤

快递业务量比去年提前39天达千亿件;9月份规模以上工业企业利润同比增长11.9%,连续两个月实现两位数增长;中央财政将在四季度增发2023年国债1万亿元……临近10月收官,最新发布的一系列经济数据和政策释放了中国经济回升向好的鲜明信号。

最新经济数据显示,前三季度,国内生产总值(GDP)同比增长5.2%,其中三季度同比增长4.9%,环比增长1.3%,比二季度加快0.8个百分点。我国经济增长在国际主要经济体中名列

中国经济回升向好信号鲜明

前茅,实际经济增速加快向潜在增速靠拢,回归,为实现全年5%左右的预期目标奠定了坚实基础。

经济增长企稳回升的同时,高质量发展扎实推进,供需循环更趋均衡,民生福祉持续改善。从需求看,消费成为拉动经济增长的主要驱动力,前三季度最终消费支出对经济增长贡献率达到83.2%,其中三季度贡献率提升至94.8%。从供给端看,创新对经济增长驱动作用增强,绿色低碳产品增势强劲,新能源汽车、锂电池、光伏电池“新三样”保持较快增长势头;服务业持续恢复向好,前三季度,服务业增加值同

比增长6%,对经济增长贡献率提升至63%。从民生获得看,前三季度,全国城镇调查失业率平均值为5.3%,比去年同期回落0.3个百分点,而且逐月好转;全国居民人均可支配收入实际增速达5.9%,高于经济增速0.7个百分点。事实证明,我国经济韧性强、潜力大、活力足,长期向好的基本面没有改变。

复杂国内外形势下,我国经济运行实现恢复向好殊为不易。越是临近收官,越要攻坚克难,落实落细各项政策措施。围绕做好四季度经济工作,党中央、国务院作出一系列决策部署,如增发2023年国债1万亿元支持灾后恢复重

建和提升防灾减灾救灾能力、稳妥降低存量首套房贷利率、分三类推进实施超大特大城市城中村改造等,着力补短板、强弱项,扩大国内有效需求,激发经营主体活力,扎实巩固经济回升向好态势。

当前,中国经济运行的积极因素和有利条件累积增多,四季度有望继续保持企稳回升态势。随着政策逐步落实到位,积极效应进一步释放,我们有信心、有条件、有能力推动经济运行持续好转,内生动力持续增强、社会预期持续改善、风险隐患持续化解,实现全年经济社会发展目标。(新华社北京10月27日电)

渝北洪泰基金成立 首批8家企业意向签约 总规模达30亿元

10月25日,从重庆临空投公司传来好消息,由临空投公司参投的渝北洪泰基金成立暨招商项目签约活动在仙桃国际大数据谷举行。

活动中,临空投公司、重庆产业投资母基金与洪泰基金签订了协议,共同组建成立起重庆渝北洪泰基金,注册资本规模30亿元,首批8家企业现场意向签约。

基金中规模最大的一只,同时也是产业母基金投资设立的第一批子基金之一。“临空投公司相关负责人表示,据介绍,此次发起成立的渝北洪泰基金,由渝北区联合重庆产业投资母基金管理人重庆渝富控股集团与洪泰基金共同组建,该基金将通过引渠金融活水,重点围绕智能网联、新能源汽车、电子信息等产业等领域,聚力巨引培育企业总部基地、专精特新小巨人、制造业单项

冠军,推动产业链、创新链、资金链深度融合,赋能渝北区产业发展。活动现场还举行了招商项目签约活动,渝北洪泰基金还与北京安捷智合科技有限公司、国器智降科技有限公司等7家企业签订合作框架协议,涉及航空航天、电子信息、人工智能、新能源汽车、机器视觉、智能装备等多个领域。以“基金+招商”的模式持续助力渝北经济高质量发展。 陈佳佳

关于颁(换)发金融许可证的公告

下列机构经国家金融监督管理总局重庆监管局核准,颁(换)发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告。

中国银行股份有限公司 重庆垫江桂溪支行
机构编码: B0003S350020004
许可证流水号: 01094866
业务范围: 许可该机构经营国务院银行业监督管理机构依照有关法律、行政法规和其他规定批准并经上级管理单位授权的业务,经营范围以上级管理单位授权文件所列为准。
地址: 重庆市垫江县桂阳街道马踏路49号、51号
邮编: 408399 电话: 023-74513471
批准日期: 1994-2-3 发证日期: 2023-10-23
发证机关: 国家金融监督管理总局涪陵监管分局
以上信息可在国家金融监督管理总局网站(www.cbirc.gov.cn)查询

关于颁(换)发金融许可证的公告

下列机构经国家金融监督管理总局重庆监管局核准,颁(换)发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告。

平安银行股份有限公司重庆嘉华支行 机构编码: B0014S250000011 许可证流水号: 01094601 业务范围: 许可该机构经营国务院银行业监督管理机构依照有关法律、行政法规和其他规定批准并经上级管理单位授权的业务,经营范围以上级管理单位授权文件所列为准。 地址: 重庆市渝中区瑞天路70号附7号、附8号、附9号、2-# 邮编: 400010 电话: 023-68819030 批准日期: 2012-11-17 发证日期: 2023-10-18 发证机关: 国家金融监督管理总局重庆监管局	中国银行股份有限公司重庆垫江支行 机构编码: B0003S350000004 许可证流水号: 01094865 业务范围: 许可该机构经营国务院银行业监督管理机构依照有关法律、行政法规和其他规定批准并经上级管理单位授权的业务,经营范围以上级管理单位授权文件所列为准。 地址: 重庆市垫江县桂溪街道人民西路398号、400号、402号、404号、406号 邮编: 408399 电话: 023-74513333 批准日期: 1993-12-25 发证日期: 2023-10-23 发证机关: 国家金融监督管理总局涪陵监管分局
---	---