

广播体操已融入社区文化

海源社区积极推广第九套广播体操

□记者 许君丽 报道

本报7月8日讯 8日上午9时,环翠区竹岛办事处海源社区门前文化广场上,随着第九套广播体操音乐响起,在社区工作人员的率先示范带领下,附近单位、居民纷纷加入到做第九套广播体操的行列。在海源社区,每天上午做广播体操已经成为社区文化的一部分。

“以前锻炼基本就是出来走走、溜达溜达,现在社区提供这么好的场地,还有工作人员专门带领着一起做操,厂子里很多工作人员都会出来一起做操锻炼。”8日上午,广场上广播体操音乐响起后,在陶家夼村打工的张军就和工友们一起出来,跟随着海源

社区的工作人员一起做操。当天,领操的是海源社区的张冠华,在她的带领下,附近的居民们和企业的职工们都纷纷来到广场,加入到做广播体操的行列。

海源社区的工作人员林颖介绍,为推广第九套广播体操,同时营造全民健身的良好氛围,2012年,陶家夼的年轻“村官”刘芳琳专门去济南学习了标准的第九套广播体操,回来后手把手交给海源社区的工作人员,再对每天在广场活动的人进行教学指导,包括村附近的一些企业职工,带动他们一起每日操练起来,这样不仅将第九套广播体操普及到千家万户中,同时也丰富了广场文化。

林颖说,近几年,威海市大力推广工间操,在此基础上,社区将

广播体操纳入到社区文化中,专门购买了碟片,建立考勤制度,以社区文化活动广场为平台,率先向居民进行示范,并号召居民多出来活动,通过锻炼强健身体,丰富文化生活。而在健身操选择上,工作人员发现第九套广播体操简单易学,而且对肩部、腰肌、脊椎的改善效果明显,很受居民的喜爱,加上老少皆宜,就向大家推广。现在,在社区工作人员的带领下,很多居民甚至辖区单位的工作人员,每天上午9点就会集体出来一起做这套健身操,这俨然成了每天的必修课。傍晚时,居民们还会自发的在一起组团做操,锻炼身体。

7月5日,威海市体育局工作人员来到海源社区,为参加神龟

杯第九套广播体操大赛的12名队员准备参赛录像资料,队员们流利、到位的动作让工作人员连连

称赞。林颖说:“今后,社区还会继续推广第九套广播体操,让家家户户都参与到健身行列中。”



▲社区工作人员示范第九套广播体操。

做广播体操的十大好处

1. 可以使大脑在得到充分休息的同时让肌肉得以放松。
2. 可提高心肺功能,促进血液循环,使氧气能充足地供应身体各部分,增强各器官的功能。
3. 可以使身体发热,有利于提高体内的排泄功能,降低疲惫的程度,减少乳酸的积累,使人体精力旺盛。
4. 培养正确的身体姿势,使肌肉发达,体格强健,形态优美。
5. 可以有效消除一天的学习、生活、工作带来的紧张,有利

于睡眠。

6. 在进行剧烈运动前,做广播体操可避免肌肉的拉伤,挫伤。
7. 工作之余做广播体操,有助于缓解紧张工作出现的暂时性的大脑疲劳。
8. 坚持下去,可以增强体质,预防疾病的发生。
9. 在轻快、优美的旋律下做操,能增强人的协调性和节奏感。
10. 在音乐伴奏下做广播体操,是一种美的享受,可以陶冶情操,让人保持良好的心理状态。

神龟:健康饮食,绿色生活

“神龟”创立于1993年3月8日,2000年成立威海神龟餐饮管理有限公司,2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。历经二十年的磨练,神龟馅饼从十几平米的小简房不断发展壮大,拥有数十家快餐门店、一家高档海鲜酒楼、一座实力雄厚的中央厨房及行政管理总部,成为一家以中式快餐为主,海鲜酒楼为配套,集研发、加工、生产、销售为一体的大型餐饮连锁机构。

神龟始终坚持以创造“营

养、健康、新鲜、美味”的餐品为工作核心,以“让顾客满意”为工作目标,以“细节成就完美”为经营理念,脚踏实地走好每一步,先后获得“山东省著名商标”、“食品卫生A级单位”、“威海消费者满意品牌”等众多荣誉称号,“神龟馅饼”由此成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓、脍炙人口的快餐品牌。

倡导健康饮食,倡导绿色生活。广播体操对锻炼者产生中等

强度的运动刺激,对提高机体各关节的灵敏性,增强大肌肉群力量,促进循环系统、呼吸系统和精神传导系统功能改善具有积极的作用。这种健康的运动方式与“神龟”所倡导的绿色生活理念一脉相承。通过此次助力威海市第九套广播体操大奖赛活动,体现出了“神龟”健康、公益、奉献、分享的公司经营目标。随着越来越多的单位职工及市民加入到广播体操队伍中,滨城全民健身的氛围也愈来愈浓。

根本固者,华实必茂;
源流深者,光澜必章。

齐鲁晚报是由大众报业集团主办的山东省唯一的省级晚报,是山东省发行量最大、广告收入最高、社会影响力最大的报纸。山东经济高速发展,GDP位列全国第二,居民消费能力增强,奔驰、宝马、上海大众、一汽大众、通用、劳力士、索尼、三星、迪奥、雅诗兰黛、兰蔻等众多世界知名品牌山东市场业绩突出,齐鲁晚报始终坚持以活动策划配合客户服务,根据客户及市场需求制定个性化的服务方式,务求协助客户准确达成目标,创造市场与媒体的共赢!

【读者人群分析】读者性别分布:男性和女性群体中,分别覆盖到65.9%和61%的读者;读者年龄分布:读者平均年龄35.7岁,主要集中在25-44岁之间;读者学历分布:高等学历(大专及以上学历)人群中,有70.8%是《齐鲁晚报》读者,具有非常广泛的影响力;读者月收入分布:在中高个人收入人群中,有64.5%是《齐鲁晚报》的读者,具有较强个人消费能力人群,显示了《齐鲁晚报》在高个人收入目标受众中的广告优势。

◎地址:济南市泺源大街6号 ◎刊号:CN37-0003 ◎新闻热线:96706 ◎广告中心:0531-85196280 ◎http://www.qlwb.com.cn

齐鲁晚报

办主流大报 树百年品牌