



神龟陪你同行

“神龟”杯  
2013年威海第九套广播操比赛

公益支持单位:山东神龟馅饼餐饮管理有限公司

# 看了一遍,就忘不掉了

退休大妈王天玲“恋”上广播体操,她“领导”着80多人体操队

本报9月24日讯(见习记者  
桑志朋 实习生 罗毓婷)

“好玩,好看,简单,又能锻炼身体。”高区田和街道办寨南社区居民王天玲一口气列出多个第九套广播体操的优点。在她的带领下,社区的体操队不断发展壮大,已有80余队员。

王天玲所在的寨南社区有个文艺队,王天玲担任队长,平时负责开展社区文艺活动,得知要推广第九套广播体操,王天玲练得更认真了,她希望可以早日熟练掌握,教给其他队员。作为队长,王天玲对文艺队的每个队员都很了解,文艺队成立五年来,队员们一起活动,非常熟悉,大家接触广播体操,也与王天玲有直接关系。

退休后喜欢上网的王天玲,一次随手点开了一个体操视频的网页,“没想到看了一遍后就念念不忘了。”说道忘不掉的原因,王天玲打开了话匣子,“这套操跳起来很好看,又容易上手,动作做起来后可以充分的伸展筋骨,促进血液循环,做的时间长了,感觉身体轻松不少,年轻了好几岁。”

王天玲介绍,文艺队队员以老人为主,年龄从58岁至79岁不等,虽然年龄偏大,但队员们个个都不输年轻人。79岁的侯先生是队中年龄最大的队员,可他练起操来,霎时变身小年轻。原来,侯先生退休之前在体委教篮球,对各种体育运动都很熟稔,步伐矫健与之前的



▲王天玲(左)在教居民正确的做操姿势。见习记者 桑志朋 摄

运动基础有关。

为了普及这个简单实用的健身方法,除跟着电脑视频自学外,王天玲还将体操视频下载下来做成光盘,分发给各个队员,方便队员学习。王天玲说,体操队里部分队员原本身体不好,也不爱运动,学习了广播体操后,身体状况慢慢好转,心情也开朗了许多。

年过七旬的邝女士,从上

海搬到威海跟女儿一起生活,离开熟悉的生活环境,熟识的朋友,不熟悉社区的邝女士心情非常低落,经常一个人闷在家里。长期闷着的邝女士身体每况愈下,女儿看在眼里疼在心里。得知文艺队在练习体操时,女儿竭力鼓动老人参加。跟着文艺队一块学习的邝女士,逐渐走出低谷,一扫初来时不适和苦闷。

王天玲说,自从文艺队学会体操后,便变身体操队。在社区广场练习时,招来很多居民围观、欣赏,久而久之,不少周围居民觉得体操好看,不自觉地加入其中,每天跟着队伍手舞足蹈。体操队规模不断壮大,目前,队员有80余人,其中不乏上班族和中小学生。每当体操音乐响起时,社区广场就成了欢乐的海洋。



## 神龟 助力广播体操

“神龟”创立于1993年3月8日,2000年成立威海神龟餐饮有限公司,2007年更名为山东神龟餐饮管理有限公司。现旗下现有员工1000多名,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。

不管是从产品的加工,还是制作的工艺方面,神龟都一直在精益求精,不停地在创新改进,目的就是为了让顾客吃到最美味的馅饼。就连现场加工馅饼的电饼铛,都是生产厂家依据馅饼的工艺要求,专门为神龟研制的,这是在外面市面上买不到的。

神龟的各种餐品在制作时间上有着严格的控制。在神龟,馅饼的限卖时间为30分钟,因为神龟餐饮研发部门研究发现,餐品在特定的时间期限内能保持最佳的味道。为提供最新鲜的美味,神龟制定了“限时售卖”制度。

# “神龟杯”2013年威海市第九套广播操比赛

**主办单位:** 威海市体育局 威海市直机关工委

威海市总工会 威海市广播电视台

**承办单位:** 齐鲁晚报·今日威海

**奖项设置** 比赛设机关企事业单位组和推广组2个组别。

**机关企事业单位组**奖取前10名

第1名为一等奖,奖现金8000元;第2、3名为二等奖,各奖现金5000元;第4至6名为三等奖,各奖现金2000元;第7至10名为优秀奖,各奖现金1000元。

**推广组**奖取前3名 第1名奖现金2000元,第2至3名各奖现金1000元。

神龟陪你同行