亲，来“激情广场”做运动吧

翠竹社区活跃着一批运动爱好者

文/本报记者 王帅

“第八套广播体操，现在开始！”每天上午8点30分，竹岛办事处翠竹社区的居民们会准时出现在活动广场上，准备开启一天的活力行程。从2010年11月份，社区居民们就一直坚持锻炼，这不是在作秀，而是对身心健康的不懈追求。

居民在老师的指导下学习秧歌步伐。

做完广播体操再做拍打操

9日上午7点50分，竹岛办事处翠竹社区主任韩艳已来到办公室。她打开设备室的窗户，点开音乐播放器，整个广场上立刻响起了《我和我的祖国》的优美旋律。韩艳介绍，广场是居民活动的场所，大家为广场取名“激情广场”。8时许，社区工作人员都来到各自的岗位，准备开始新一天的工作。

居民姜玉娟是第一个来报到的，她在《我爱运动签到表》上找到自己的名字，在对应的日期下打了个对勾。在签到表上有一行字很醒目——每天半小时，一起做运动！和姜玉娟一样，很多居民从未缺席过。

居民陆续来到社区签到，大家相互谈论着家长里短，切磋着最新菜品的做法，在说笑中开始了每天的晨炼。8时30分，晨练正式开始。三十余人自动列好四排，社区工作人员也加入进来。“第八套广播体操，现在开始！原地踏步走！”伴着口号，居民们认真地做起广播体操。自2010年11月开始接触体操，居民们现在已是驾轻就熟。韩艳说，第八套广播体操简单易学，很受居民欢迎。

受居民欢迎的不止是广播体操，21分钟的“和谐经络养生操”也很受居民欢迎。和谐经络养生操又称拍打操，通过应用自我敲打经络的形式，让居民掌握自我取穴的诀窍。

集体来做拍打操。

做早操与其他娱乐两不误

居民姜玉娟住在南竹岛C区8号楼，同楼的陶淑琴、丛彩卿是她的运动伙伴。刚开始锻炼时，姜玉娟因懒惰放弃过晨练，但为了监督自己，她现在每天都和同楼的伙伴约好一起去晨练。姜玉娟说，现在已经习惯每天做运动，“两天不锻炼，浑身都难受！”

之前因春节放假，几天不锻炼就让很多居民感觉不自在了，居民李端花就是其中之一。李端花说，几天不锻炼就很没有精神，有时晚上睡不着觉还会在家里做做广播体操。

不仅仅是在广场上做广播体操和拍打操，社区活动中心的器材室、乒乓球室、台球室、棋牌室、舞蹈室等房间也都没闲着。在舞蹈室的镜子上贴着“把大家拢起来，让大家乐起来”的标语。居民姜培菊每天上午都来跳舞，还会带着不到一岁的小外孙，小家伙坐在儿童车里，安静地看着大人们跳着、笑着……

“黑球进了！”在台球室里，居民连女士的接连进球让围观者直呼精彩。连女士说，打球已经不仅仅是为了锻炼身体，与朋友聊天会让心情更愉快，“心情愉快也是身体健康的表现”。

每月评出早操队明星

在《我爱运动签到表》上详细记录着经常锻炼的居民名单。“激情广场”运动小组负责人张东方介绍，表上共87位居民，为了增加居民锻炼的积极性，社区工作人员按照出勤率、认真程度、动作标准度等标准评出每月的早操队明星，并把名单张贴在宣传栏上。

除了评比早操队明星外，也会评比出书画、诗词、唱歌、京剧、葫芦丝、舞蹈等明星。高弼华擅长画牡丹，是社区公认的书画明星，她也是每天坚持锻炼的居民之一。有次下大雪，很多居民未能来锻炼，但高弼华依然按时来到广场，高弼华常说：“健康是自己的，不是给别人看的。”每次做完早操，她都会和其他姐妹打扑克，或者在书画室里画牡丹，她说，“每个项目都对健康有益处。”

韩艳介绍，为了让年轻人也参与锻炼，社区在晚上开展了舞蹈、秧歌等项目。每晚7时，广场上就会响起激情的音乐，老少居民又开始“High”起来了。

韩艳说，从2010年11月开始推行“每天运动”的活动以来，起初很多居民不能坚持，但当大家从锻炼中受益后，所有人都开始自愿“动”起来。社区推出多种鼓励和考核办法，“不是作秀，而是让居民真正获得益处。”韩艳还想要报名参加体育局主办、本报协办的“威海市全民健身十佳评选”活动，她希望可以更好地展示咱威海人的风采。

(图片由翠竹社区提供)

健身小百科

第九套广播体操

1997年国家体委公布的第八套广播体操，得到了最广泛的普及。2011年8月8日，国家体育总局正式发布第九套广播体操。第九套广播体操由8节徒手体操组成，共计4分45秒。该套广播体操共分为9节，分别是：预备节，原地踏步，和其他8节：伸展运动、扩胸运动、踢腿运动、体侧运动、体转运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

第九套广播体操以“科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味”为原则，在保持传统广播体操特点的同时，引入了武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚运动的基本动作，突出了“健康、欢乐、时代”的风格。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。

本报记者 侯书楠 整理

“威海市全民健身十佳评选活动”等你参与

本报威海4月16日讯(记者 侯书楠) 由威海市体育局、威海市直机关工委、威海市总工会、共青团威海市委、威海市妇女联合会、威海市教育局主办，本报协办，在全市范围联合开展2012年度威海市全民健身十佳评选活动已于3月12日正式启动，本次活动截至12月15日。

本次全民健身十佳评选活动设“2012年度全民健身十佳单位”、“2012年度全民健身十佳学校”、“2012年度全民健身十佳俱乐部”、“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”4个奖项。获奖单位和个人将颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。全市机关、企事业单位、人民团体、体育俱乐部、社会体育指导员及个人均在参评范围。

十佳评选活动有详细的参评条件。例如，“2012年度全民健身十佳单位”需是曾被评为县级以上群体先进单位，有专兼职人员负责体育设施建设、活动组织和健身知识宣传，每天有固定的活动时间且不少于30分钟，年开展全民健身活动2次以上。“2012年度全民健身十佳学校”要保证师生每天1小时的锻炼时间，一年举办大型体育活动2次以上，学校体育设施面向社会开放。“2012年度全民健身十佳俱乐部”要有固定的经营场所，经常开展全民健身活动，会员人数保持在500人以上。“2012年度全民健身十佳社会体育指导员”则要求社会体育指导员持证1年以上，长期担任晨晚练站点、健身队伍或机关企事业单位健身工作负责人，业务指导水平在一定区域内具有较高的知名度和认可度，每年至少组织3次以上体育活动或比赛。

需要注意的是，十佳单位、学校、俱乐部于6月1号前持《威海市全民健身十佳集体报名表》报名，而十佳社会体育指导员于6月1日前持《威海市全民健身十佳社会体育指导员参评表》报名。所有电子版报名表可到威海市体育局官方网站下载。链接地址：http://www.weihaitiyu.gov.cn/。

请于11月1日前确定候选集体(个人)名单，11月10日前在齐鲁晚报·今日威海刊登候选名单和选票。11月10日至11月25日接受市民投票，并于25日在公证人员公证下统计市民投票结果。获奖名单于11月末在齐鲁晚报·今日威海公布。

本次评选活动报名及资料报送地址：文化中路78—2号威海市体育局群体科。联系人：田三生。电话(传真)：0631-5802737。电子邮箱：tian34511@163.com。

资料报送条件：各参评集体需于举办或参与健身活动结束3日内将活动情况简介、影像资料等相关证明材料报于市体育局。各参评集体和个人需于11月5日前将全年活动总结、影像资料、证明材料报于市体育局。

12月上旬召开2012年度威海市全民健身十佳评选活动表彰大会，为获奖单位和个人颁发奖牌、证书和1000元奖金或等价物质奖励。至于其它未尽事宜将另行通知。