威海市全民健身十佳评选

齐鲁晚报

报名电话：0631-5802737

# 69岁老太情迷太极柔力球

## 4年来已发展固定学员60余人，并很乐意一直教下去

文/片 本报见习记者 赵辉

**现年69岁的戚修香从2008年开始练习太极柔力球，4年来从未间断，已经发展固定学员60余人。目前，戚修香老人在威海市老年体协老干部活动中心，从事中老年人太极柔力球练习教学工作。对于太极柔力球练习，戚修香老人说：“不要担心练不好，总有一天你会迷上柔力球。”**

▶戚修香(右)在教授学员们太极柔力球。

### 每天花两小时练习和教授柔力球

10日上午，在威海市老年体协老干部活动中心，戚修香老人正在教授中老年人打太极柔力球。据了解，她用不到5年时间让大家学会了十套柔力球动作，平时还会领着大家练练八段锦、五禽戏等健身气功和太极拳等。

戚修香今年已经69岁了，不过由于平时酷爱运动，她从2008年才开始接触太极柔力球，现在却是全市顶级的柔力球达人，作为国家级太极柔力球教练员，她的徒弟遍布威海各区市。戚修香说，“每天要花两小时练习和教授大家柔力球，其余时间我还要为鲸园街道办等社区居民指导柔力球，现在的生活已经离不开柔力球了！”

在她眼里，柔力球尤其适合老年人锻炼，“太极柔力球是以太极为基础，圆弧轻划，看起来软弱无力，其实柔中带刚，动作很有连贯性，尤其是力度拿捏、对方位的掌握很耗力，打一场球下来会汗流浃背。柔力球对人的眼睛、颈椎、腰腿和胳膊都很有好处，最重要的是，打完柔力球整个人的心情都会很舒畅！”

### 用近一年时间教会想放弃的学员

虽然柔力球适合老年人锻炼，但由于练习难度大、技术要求高，有不少学员在练习几天后就想放弃。戚修香告诉记者，她刚开始教授大家练习柔力球时，吸引了不少人来练习，但没过几天，就有几位学员不及时来练习，问及原因，他们都说太极柔力球难度大，不好学。

戚修香并未放弃这些想学却因难度大又放弃的学员。一位孙姓学员练习第二天就没有来，戚修香亲自打去电话了解详细情况，她不断鼓励这位想放弃的学员，告诉他练习太极柔力球的好处，每次练习戚修香也格外注意那些想放弃练习的学员，把每套动作细化再细化。“万事开头难，前前后后用了近一年的时间，学员终于能够熟练打太极柔力球。”戚修香说，只要能让每一位学员熟练练习，自己就感觉很满足。

### 只要有人学 她就乐意教

虽然太极柔力球技术难度较大，学习起来比较困难，但是戚修香并没有因此放弃学员，“只要有人学，哪怕只有一两个人我也会教。”戚修香告诉记者，自从退休以后她的高血压、糖尿病更严重了，她想通过运动健身来恢复健康，这才接触到太极柔力球，没想到现在的病情越来越稳定。正是因为太极柔力球带给身体的好处，她才会努力推广。

自接触太极柔力球4年来，戚修香已经发展固定学员60余人，只要是练习活动，学员们都会准时参加，“群体练习太极柔力球的美感远比个人表演震撼。”

说到未来计划，戚修香老人说的很坦然，“现在年纪大了，但我会一直练习并推广太极柔力球，教到自己不能动为止。”目前，她在鲸园街道办事处老年大学教大家太极柔力球，自己也很喜欢这个角色。有时老年体协需要到社区或者其他地方搞活动，戚修香老人就会带上太极柔力球队伍去表演，“不要担心练不好，总有一天你会迷上柔力球。”戚修香老人笑着说。

精品房源 基本格：25平（最三行字）每格7元 刊登热线：18660375586

庆祝华夏紫藤花园6号楼盛大开盘，订房即可优惠2万元 18663195937

金域仕家顶账房9折优惠。18606300440

精品海景房 “毗邻汽车站”火车站“轻轨总站”海港码头低总价 25万元起，06315520458

急售 经区特价婚房、绝版多层70-90平，3700元/平起。0631-5925557

急售 古寨西路与世昌大道交叉口营创美域，9楼，117平，3室2厅，76万，可贷。电话：18663131200

海韵华府多层东边户，104平装修错层三室两厅全明户型，77万。15562145999

虚位以待

低售 张村嘉祥景苑，5楼，62.45/8.3平，新房，直接签合同，28万。13869018100

售 市中心环翠楼广场南楼房，76平三室两厅6楼，草厦15平（门市），配套全，46.8万元。13220839685

售 翠竹园幸福广场高层新楼10层，113平，基价5300元（售精装新办公楼60-120平）13562159359

小幽默
我对女儿说：再看10分钟的动画片就该睡觉了。她抗议说时间太短。
那就600秒，够长了吧？我说。
女儿说：“够了，够了。”

房源信息 刊登热线：5232611

金福房产
★经区火车站华夏山海城：超低首付6万，即可拥有80-90平方的美宅
★泰浩华新园：2560元/平，户型65-85平超低总价14.5万
★张村琅声园：4550元/平，无上浮，楼层任选户型45-108平
★经区托斯卡纳兰溪堡：4460元/平起，户型67-87平
★工业新区城南人家：3480元/平起，户型67-89平
★威建北海新城三期：16万起/套，户型40-87平
★威海新港海港城：绝版商铺10万元起，0公摊，美宅团购优惠中
★海韵华府现房精品户型61平，99平，火爆团购中
首付30%，不限户口，一层送花园，顶层送阁楼，碰头费全免。开发商直销电话：18863127588

抄底价团购房
1、世纪绿城位于新区管委路东，现团购基价2990元/平方
2、凤林小平方57-90平，起价4180元/平，温泉康城23万起
3、锦绣滨城小平方起价23万，温泉度假村地下温泉水入户，起价18万
4、苘山小平方，起价8.5万，威达花园起价，2500元/平
5、江家寨新盘前200名，起价3590元/平，总房款22万起
团购热线：5583377

祥云房产 招房产业务员 现金收房
★南曲阜门市房73平售40万包过户
★钦村金威怡园小高层74平售39万直签
★高区青州街复式120平售50万精装带家具
★珍珠商场北东边户4楼58/6平全明售29万
★贵和花园1楼79/12平全明户型售42万全款
★威谷疃3楼93/10平简装售46万
★古寨中学一楼带小院66/13平售32.5万
★小商品附近住人一楼东边户92/8平售43万
★翡翠城 10楼 75/车位 顶账房 现房 38.5万
★温泉明珠 2楼 80/6平 现房 33.8万
★小城故事 顶加阁 74+54/10平 现房 37.8万
★杨家滩花园 3楼68平 框架 装修 40万
★虎山小区 5楼 78/10平 装修 拎包入住 39.8万
★新都花园 2楼 74/10平 配套全 装修 40万
★新都花园 7楼 109平 配套全 38万
★田村颐青园，107/33平，带车位，3楼，54万，毛坯
★阮家寺，95/16平，精装地暖，6楼，38.5万
★翡翠城，顶+阁，75+65平，42万
★古北一巷，3楼，82平/1个，简装，42万
★陶家疃，4楼，60平，26万，中户
★凤林凤凰花园，3楼，82/18平外开门，36万
★高区蓝天广场，6楼，93平，46万
环翠分公司：2988772 经区分公司：5900633 总公司：5260033

顺杰房产
1. 宅库花园 5楼 73平/10平 可贷款38.8万
2. 嘉美花园 顶楼 74平/8平 框架简装36万
3. 江家寨 6楼 120平/12平 东边户框架 41.8万
4. 骨科医院1楼86平/8平 简装 46.5万
5. 小城故事3期5楼84平 可贷款40.8万
6. 万象城14楼130平 草厦 车位 93.8万
好宅成双．东俊阁山．温泉康城．华新家园多套顶账房出售
电话：18663155561 13561881614

金利通房产（二公司）
招聘售楼员有经验者优先
贷款、垫资过户、现金收房
★古寨东路1楼带小院65平 两室一厅 97年 配套齐全 精装修 32.8万
★威家疗老年公寓附近装修4楼65平（证件全）草厦子一个31.8万
★洪福庄园东边户框架现房顶加阁75+27平带草厦子（证件齐全）40万
★滨海一小旁古北一巷精装3楼82平草厦10平39.5万
★威海新天地小城故事旁6楼57.5平2012年21万
★威家疗老年公寓顶加阁75+55平框架新房配套全41万
★黄泥沟村二街老式装修5楼71平草厦子9平带家具家电32万
★丽景茗都四期8楼85.5平配套全电梯楼51万
★影视城龙海山庄140+70平五室两厅两卫44万
★小商品旁古北二巷精装修3楼65平配套齐全31万
★祥云花园7楼82平三室一厅2011年草厦子11平51万
★皇冠中区装修2楼72平草厦子10平43.5万
★经区火车站华夏山海城：超低首付6万，即可拥有80-90平方的美宅
★泰浩华新园：2560元/平，户型65-85平超低总价14.5万
★张村琅声园：4550元/平，无上浮，楼层任选户型45-108平
★经区托斯卡纳兰溪堡：4460元/平起，户型67-87平
★工业新区城南人家：3480元/平起，户型67-89平
★威建北海新城三期：16万起/套，户型40-87平
★威海新港海港城：绝版商铺10万元起，0公摊，美宅团购优惠中
★海韵华府现房精品户型61平，99平，火爆团购中
首付30%，不限户口，一层送花园，顶层送阁楼，碰头费全免。开发商直销电话：18863127588
地址：威胜大厦六楼3685791

搬家版块 基本格：10平 每格35元

永进搬家 清洁、专业搬家，钢琴，鱼缸，企业搬迁，设备，长短途运输包装。总部：0631-5202789 5239519

超人搬家 专业家庭、企事业单位搬迁，长短途运输，上门回收废旧物资设备。5998036 13676317411

金马搬家 专业搬运家庭、工厂设备、鱼缸、钢琴，回收旧制冷设备，空调。5922646 13455854631

福鑫搬家 家庭企业搬迁、清洁、专业包装、搬钢琴、国际国内市内包装搬家。电话：5225672 5899168

双喜搬家 搬企业、单位、钢琴、拆装空调清洁、包装、家具拆装、长途搬运废旧物资、设备回收。三区连锁：5204636

蓝天搬家 企业搬迁 家庭清洁 拆装空调 家具拆装 长途搬运 废旧回收 三区连锁：3667778

好运搬家 电话：5896796

吉祥搬家 家政清洁、拆装空调、长途搬运、企业搬迁、回收旧货。市区：5284218 经区：5960033 高区：5292346 张村：2686396

永生搬家 搬家、清洁、企事业单位搬迁、长短途运输。高区：5681356 市区：5236356 经区：5991356 张村：5785356

万发搬家 专业搬家，搬钢琴、鱼缸，拆装空调，装卸零活，长短途运输，家庭清洁。电话：5329863 15266156289

财福搬家5200169 企业、家庭搬迁，空调拆装、维修，家具拆装，长途搬迁，企业家庭清洁，大型工程开荒保洁，洗油烟机，地毯清洁，通下水道、地板打蜡、抛光、洗门头，114可查询。电话：5311115 5695817 5995126

吉利搬家 家庭企业搬迁、拆装空调、长短途运输，省内一天到家。回收废旧物资设备。市高：5808937 经区：13561877796

德信搬家 搬企业、设备、钢琴、鱼缸、长途搬运、清洁打蜡、洗地毯、通下水道、拆装空调 电话：5219009 5259966 5920033

鹏鸿搬家 搬企业 专业搬钢琴，长短途运输。电话：5200481 5816177 13666307175

兄弟搬家 大型企事业搬迁、搬设备、钢琴、包装搬家 电话：5219555 5889555

金吉搬家 专业搬家搬钢琴，靠实力占领市场，诚信服务大众。电话：5330077 5990088 5751575