神龟烙同行 “神龟”杯 2013年威海第九套广播操比赛 公益支持单位：山东神龟培训餐饮管理有限公司

杏花村广场上演“炫舞飞扬”

第九套广播体操成为杏花村社区文化站老人必不可少的热身操

□本报记者 许君丽

“第九套广播体操现在开始，原地踏步走，一二三四……”每天傍晚，伴随着动感旋律，杏花村社区广场慢慢热闹起来，社区居民自发组织的炫舞飞扬队每天都在这里锻炼，在队长王秀玲的带领下，第九套广播体操成为她们必不可少的热身操。

环翠区环翠楼办事处杏花村社区位于塔山山脚下，因附近山坡长有许多杏花树而得名。在社区里，活跃着一支像杏花一样朝气蓬勃的中老年舞蹈队，她们都是女性，年龄最大的已经73岁，最小的也45岁。每到傍晚，她们都会聚在一起锻炼，那就是第九套广播体操，动作整齐划一，煞是好看。

说起第九套广播体操，队长王秀玲说，最初大家谁也不会做，为了学好这套操，2012年春节，她专门让在北京的儿子、儿媳买了一套第九套广播体操图解大册和光碟，自己比着图上的动作学会后，开始挨个指导队员。如今，每个队员对第九套广播体操做得都很到位，也很喜欢这套广播操。

在炫舞飞扬队里，45岁的张华荣是最年轻的队员。别看她现在腿脚灵便、精神奕奕，过去她是在“鬼门关”走过一遭的人。张华荣原是纺织厂的一位职工，5年前，她被查出患有乳腺癌。对于这个晴天霹雳，张华荣一度很悲观，虽然手术成功了，但仍有5年的危险期，那时的她，每天吃大把的药片，变得不爱和人说话，不爱出门，经常一个人在家呆着。2012年春天，王秀玲得知情况后，主动找她，邀请她进入炫舞飞扬队，一起锻炼身体。转眼一年过去了，张华荣的心情越来越好，身体情况也有了好转，社区每次有活动，她都积极参加。每天傍晚，她都和炫舞飞扬队的伙伴们一起锻炼，第九套广播体操是每天必做的热身运动。

王秀玲说，第九套广播操充分考虑了现代人的生活方式，非常适合上班族、学生以及老年人健身。今年，炫舞飞扬队专门报名了“神龟杯”第九套广播体操比赛，队员们每天都认真练习，希望队伍能拿一份好成绩。

▲杏花村社区居民每天坚持做操健身。

第九套广播操 动作设计更时尚

第九套广播体操推行已有一段时间，由于动作设计时尚，深受群众的喜爱。据了解，第九套广播体操除了动作幅度大，活动充分外，最大的特点就是时尚，像舞又像竞技表演，充满现代元素，适合的人群广泛，运动起来有活力，看起来也很美。

常做第九套广播体操的人们会发现，这套操融入了很多经典的标志性竞技动作。如扩胸运动中，除了经典的展臂拉弓姿势外，还将游泳潜水的姿势也融入。此外，整个体操的每一章节，都融入了舞蹈元素，比如瑜伽等姿势。

熟悉广播体操的人都对男声口令版本记忆犹新，但第九套广播体操采用女声版的口令，使原本浑厚的音乐增添一丝轻盈之感。如今，面对众多的健身项目，广播体操仍是符合大众，起点低，固定的、行之有效、最易管理的健身方式。

“神龟”为健康加油

“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。历经二十年的磨炼，神龟馅饼逐步做大做强，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”等荣誉称号，这一切均得益于神龟以创造“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，踏实做好经营每一步。如今，“神龟馅饼”已成为威海、寿光、潍坊、济南、烟台、泰安、淄博等地家喻户晓的快餐品牌。

助力威海市第九套广播体操大奖赛，对神龟也有着特殊含义。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、呼吸系统和神经传导系统功能改善具有积极的作用。这种健康的运动与神龟倡导的健康饮食，绿色生活的理念有异曲同工之妙，也体现了“神龟”健康、公益、奉献、分享的公司经营目标。

新天地传媒
平面传媒经营机构
地址：新威路32-13（504）三阳火锅五楼
电话：5280591 5231591
新天地传媒历经十五年市场洗礼，已成长为一个跨烟威地区的综合性媒体。在威海拥有新天地齐鲁分类信息版、新天地公交车票版、新天地新生活商铺版三种传播渠道。在烟台拥有都市传播公交版、新生活商铺版两种传播渠道。新天地五大系列平面传媒，以不同的发行渠道全面覆盖从高端至中低端市场，每周总发行量高达八十万份，已分别成为烟威DM市场的强势品牌媒介。与品牌合作是成功的捷径。做广告选新天地没错！

便民利民信息 便民信息版：基本格：2.5平 刊登热线：5232611 5216138

防水维修
厂家防水：5899191 房屋维修水电暖安装
家政服务
农民工服务队 砸墙、打眼、防水、砌墙抹平、贴砖、清改水电暖、刮腻子、油漆、木子装修全活。钢构隔层、板房、送沙、砖、水泥。疏通吸污等大小活。现场谈活价合理。13561887997老孙
砸墙、水电、水泥、小装修等，本地人，价格超低13563107075
清洗地暖5752244 水电暖安装水钻打眼
真诚家政 3630062 跑腿代办货物装卸、催乳师24时服务、清洁消毒清洗搬家维修油烟机打火灶饮水机电脑等、保姆陪护月嫂育婴师。
祥云家政 5222311 保姆、钟点工、月嫂、看小孩
水泥 沙砖 量大价低 免费送货 13034560136
专业拆除，旧楼改造，砸墙，地砖！水钻打眼！施工专业！价格超低！15866301984
虚位以待

旧物回收
高价收锡灰、锡渣、锡膏、镍、金盐、磁石、镀银、合金、钼等13287800378
高价收旧货 18663119021
专收空调冰柜 15662328591
本地人上门收旧货 13906304464
特高价收旧货 13386315789
法律咨询
代理民事刑事劳动及工伤案件，律师咨询电话：18963146057
汇侦律师代理民事、刑事案件、司法鉴定免费咨询5335007 18669345007
二手车行
高价收购二手车 15318278666
快速钻井

快速钻井18063122999 百米一天完工，保证出水量。
博山水泵大全5297090 经区鑫通汽车城西150米路南
投资贷款咨询
1-50万信用贷款咨询 无抵押、免担保，最快当天到账，正规公司非中介、可放心选择。张经理：18769195837
民间借贷，车房抵押贷款 信用卡咨询13306304118
投资贷款咨询 专业从事车房二次抵押贷款，过桥垫资，以及信用贷款。（聘兼职）13561884850 郑经理
信用卡服务，代还咨询，即刷即兑 18669347968
信用贷款咨询（1-50万） 无需抵押无需贷前费用，超低费率。兼办车房二次抵押，信用卡咨询服务。13475142263 戚
移动封顶POS机 人民银行批准，安全、快捷办理移动对私0.5，35元封顶等各种超低费率POS机。招三市一区代理 电话：5814958 18563101916

即刷即兑 用钱找我 15266154281
信用卡服务咨询 有卡急用钱的联系我 18615168726
正规信用贷款咨询服务（1-50万） 无抵押、无担保、无需贷款前费用。威海最低利率，最快两天放款咨询，个人（月收入1500元以上）和中小企业均可办理。13906303391戚
1-500万正规低息贷款咨询 快速办理各种贷款零收费，无抵押及抵押贷款咨询，中小型企业、个体户、普通工薪层、事业单位公务员，均可咨询办理。利率全威海超低，正规诚信，手续简单。15263158729杨经理
办理信用卡POS机 提额度、代还咨询 18363181555
正规无抵押贷款咨询 威海正规无抵押信用贷款咨询，手续简单，利息低，放款快。免费咨询：13220908855 韩
大型正规信用贷款咨询机构 无任何手续费，不限户口，无需抵押担保放款快，全市超低利率。13863057533
专家理财咨询18669347257孙 专业理财规划解析家庭财务状况，规划理财目标。专业财富管理，财富保值增值，最高回报20%-30%。

银行信贷，抵押贷、代理加盟咨询、信用卡 13963139276
回收礼品购物卡
高价回收烟酒礼品 15065111880
高价回收购物卡 13792766606
回收购物卡、冬虫夏草 15562129992
周易预测
缘份起名苑 本地人始于79年 3685553 注册户 2981356
婚姻交友
诚信征婚 男：62岁、1.80、丧偶、机关退、有楼有车 43岁、1.73、短婚、经理、楼车、英俊 27岁、1.78、未婚、大企、有楼、帅气 女：60岁、1.65、丧偶、退休、有楼、贤惠 36岁、1.62、离婚、管理、有楼、秀丽 27岁、1.68、未婚、大专、文员、漂亮 地址：百货大楼南新华书店西门对面2楼5205538、2875538
综合类

建网站500元起 电话：18669347191
本地优质蜂蜜专卖 免费送货 15266151873
出售 正宗跑山鸡,绿色无污染(营业执照动检证全) 15063186333丛
美洁洗车行开业大酬宾 办卡特惠，洗车即送轮胎上光。持本广告洗车10元，赠送轮胎打蜡。地址：张村柳沟和美家园东门 电话：13256316395
专业汽车油改气维修 地址：张村二职对面5755533 威海市万达汽车双燃料安装有限公司
超低价印刷 名片、彩页海报、样本杂志、联单收据、各种不干胶手提袋、会员卡、PVC名片。不干胶承接同行 QQ：676757271 电话：13906317299