

她们和广播操“杠”上了

环翠区南山社区居民为做好广播操,苦练每个细节,高标准参赛

□记者 许君丽 报道
□实习生 王雅琦 黄潇影

本报7月4日讯 “原地踏步走,一二三四……”每天下午,环翠区一新幼儿园的操场上都会响起第九套广播体操的音乐声,这是环翠区南山社区居民们在锻炼的时间,成为了她们每天的必修课。

谷新玲今年57岁,是环翠区老年体协的成员,去年九月她开始接触第九套广播体操,并和伙伴们参加了威海组织的比赛。今年,“神龟杯”第九套广播体操比赛开始后,谷新玲所在的团队也报了名。

谷女士说,平时,社区里的居民都会一起做广播体操锻炼身体,这次参赛的队员都是从社区里精心挑选的“骨干”,由12位老

人组成,最大的有64岁了,最小的也有56岁,平均年龄在60岁左右,多是退休在家的老人,清一色的“娘子军”。

谷新玲说,刚开始学习第九套广播体操时,大家都不太会,多亏了一些山大(威海)的学生主动帮忙教学,他们再回去看视频练习动作。“现在快要比赛了,我们每天都加紧练习。去年我们跳得不好,不够规范,今年我们有基础了,所以更注重细节,每个动作练习到位,大家都有很大进步,有信心争第一。”因为每天练习广播体操,谷新玲身体硬朗,显得更有活力。“自从练了第九套广播体操,腿脚越来越灵活,精神状态变好了。人家都说我年轻了10岁呢。”谷新玲说。

团队里,年纪最大的刘连群今年已经64岁,退休后,她每天都

要买菜做饭带孩子,但也不忘参加社区活动。现在她参加了广播体操训练,生活更加充实。她说:“现在虽然忙碌,但是跳广播体操,反而更开心健康了。我可是年老心不老。”64岁的她有着年轻人的心态,一点也不服老。“谁说只有年轻人能跳,我们也能!”刘连群说,练了第九套广播体操,身子骨硬朗多了,现在练完后腿会酸痛,但是过后精神状态特别好。这都说锻炼使人健康,一点都没错。

刘连群说,为了练好大家都不太会的跳跃运动,老人们苦练了很久,不管是手的摆放,跳跃的姿势,还是脸部的表情,她们对每个动作每个细节都确保规范到位。刘连群说:“因为年纪大了,做完跳跃运动,又是流汗又是喘,腿还特别疼。但是看到大家一天天慢慢进步,流汗也开心。”



▲南山社区队正在练习第九套广播体操。

缓解腰痛做做广播操



现在,很多的白领经常坐在办公室内办公,时间久了很容易患有腰痛等病症。其实,有句老话说得好,“上梁不正下梁歪”,颈肩部的问题往往能引起腰部

疼痛,锻炼上肢大有必要。

腰痛患者其实可以多做广播体操,不需要专门的器械,也不需要专门的场地,办公室一角可轻松完成。第九套广播操健身效果非常明显,办公间隙做一做,可以使紧张状态下的大脑得以松弛,使原本兴奋与抑制的部位互相交换,增加血液循环,提高大脑的供血、供氧,使疲劳的大脑得到恢复。早晨上班前做广播操,不仅能锻炼身体,还能带来一天的好心情。

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。

齐鲁晚报暑期“海岛军事夏令营”召集令

领略海岛风情 体验军旅生活 结交各地朋友

7天6夜 岛上封闭训练 24小时军事化管理 职业军官培训

报名费:1280元/人 齐鲁晚报小记者优惠价:1180元/人

团购优惠价:5人(含)以上组团报名,每人获赠2014年全年齐鲁晚报一份(自动发展为今日威海2014年度小记者)

夏令营时间:7天6夜 地点:刘公岛

开营时间:共分5期,一期7月8日,二期7月15日,三期7月22日,四期7月29日,五期8月5日。每期限额90人。

招生对象:8-16周岁、身体健康的中小学生(报名时须出示学生证、身份证或户口本)。

报名费用包括:军事训练费,7天6夜住宿费及三餐费,海岛来往船票,刘公岛景区门票,军训服装1套,荣誉证书,保险费用等。

自备物品:个人换洗衣物、洗漱用品、水杯。

报名地址:海滨北路8号环发大厦12楼齐鲁晚报威海记者站

报名咨询电话:5201113 18906310658 18906310456

第四届暑期营销秀 纳新啦

作为家长你可能还不知道,一向娇生惯养的“宝贝”也有坚强的一面

活动时间: 本届营销秀活动共分两期,第一期7月8日—7月26日(周六、周日休息),第二期7月29日—8月16日(周六、周日休息)。如受恶劣天气影响,售报活动将顺延。

活动名额: 每期150个名额,共计两期,可选择一期或者两期参加。

- 奖励政策:**
- 1、按照每期的售报总量,从高到低评选金、银、铜奖。其中,金奖3名,奖励人民币500元;银奖5名,奖励人民币300元;铜奖15名,奖励现金100元;
 - 2、两期活动全部参加,从未缺席的小报童获全勤奖;
 - 3、对积极参与并提供帮助较大的小报童家长,每站点各自评出模范家长奖两名(华联站点4名);
 - 4、活动期间小报童及家长可向本报投稿,本报择优刊发,每篇给予作者稿费30元;
 - 5、刊发个人作文最多的小报童、家长各一名,获作文贡献奖,奖励精美日用品礼包一份;
 - 6、两期售报总量累计前10名的小报童,将获免费大连两日游奖励,其他金、银、铜奖及全勤奖获奖人员均获免费游览西霞口景区一次;
 - 7、小报童围绕特定主题写作文,本报将全部作文交由青少年教育专家评选,评选出特等奖、一等奖、二等奖、三等奖、优秀奖。

报名电话: 本报营销秀共设利群站、大世界站、华联站、大润发站和汽车站五个发报站点。

各站点报名电话: 利群站18906310700、大世界站18906310234、华联站18906310602、大润发站18906310605、汽车站18906310456。