

千人太极拳联谊赛暨齐鲁晚报菏泽健康俱乐部成立仪式在牡丹区委广场举行

以“武”会友，近千名运动员现场“过招”

现在会员正在继续招募中，报名电话：0530-6632998，或把姓名、联系方式发送到邮箱1127848943@qq.com



专家现场护航群众健康

活动期间，菏泽市立医院、市第三人民医院、牡丹区中医院、牡丹区中心医院、菏泽华夏眼科医院、麦德信专业药房连锁(菏泽)有限公司的医护人员现场为参加比赛的人员提供健康咨询和义诊。当他们刚刚摆好板凳，收拾好工具，就有不少市民围了过来。

据菏泽华夏眼科医院白内障科主任王雷介绍，前来检查的老年人一般眼睛都会点问题，特别是患有高血压、糖尿病的老年人，会引起眼底病变，要经常做检查，根据病变情况，及时治疗，以免失明。

“老年人一般的常见病集中在血压、心脑血管，还经常复合在一起，适当的锻炼和在饮食中控制好

血糖非常重要。如果已经发过一次病，最好随身携带应急药物。”市立医院老年病科的主治医师刘颖说。

记者了解到，前来义诊的不仅有老年人，一些年轻人也加入其中。其中一位张女士自以为是身体很健康，在量过血压后才知道自己的血压偏低。牡丹区中心医院副主任医师郭魁告诉记者，现在不少年轻人缺乏锻炼，并且作息和饮食习惯都不规律，心脏功能不够强劲，也容易出现血压偏低的情况。出现这种情况不能轻视，需要多加锻炼，给心脏功能一个刺激，同时注意调整生活习惯，均衡营养，在年轻时就养得一副好体魄，才能有效减轻年老时体弱多病。

81岁老汉身轻如燕

仪式开始之后，菏泽健康俱乐部近千名会员们，首先进行了千人展示。每一个动作圆柔连贯，每一式都是绵绵不断，让观者叹为观止。

殊不知，带来这震撼场面的人中，有很多是年过八旬的老人。今年81岁的周万和老人就是其中之一。

“我都已经练了快二十年了。”千人展示之后，记者见到这位老人，年过八旬老人精神矍铄。

据周万和介绍，从1997年开始，他开始练习太极拳。2000年搬家后，他与亿联时代奥城附近居住的太极拳爱好者相识，并加入亿联时代奥

城太极拳站。

而老人的身体素质，也受益于他平日经常锻炼。“他的身体非常灵活，这么大年龄还能做引体向上、吊环倒立的大动作。”亿联时代奥城太极拳站站长马玉香说，老人的好身体素质是出了名的。

老人告诉记者，除了大风大雾的日子，他早晚都会打太极，大雨大雪的日子也不会耽误。而他长寿的秘诀，不单单是平日里经常锻炼，“我什么都不在乎，不计较多少的。”周万和说。

夫妻档太极爱好者

千余人的队伍中有耄耋老人，也有刚过不惑之年的一种人，这其中就有孙淑珍夫妇。

今年42岁的孙淑珍，是近千名太极拳爱好者队伍中年龄偏低的，她和大他几岁的爱人同是太极拳爱好者，二人练拳已经五年有余。

“散步的时候看到别人在打拳，觉得怎么那么好看。”孙淑珍说，一次偶然的机会，她看到别人打拳而迷上太极拳，遂和爱人加入练拳的队伍，与莱商银行太极拳站的爱好者们一起练拳。

八段锦、太极扇、太极剑……学习了一段时间，孙淑珍把这些都掌握住，并经常参加省市以及国家级比赛。“我们经常拿冠军，教练对我们要求很严格。”孙淑珍说。

练拳除了参加比赛，对孙淑珍夫妇而言，打太极拳带给他们身体的益处，更是难得的。“以前腰膝不好，现在没事了。”孙淑珍说，以前身体不好，都是散步锻炼，如今打太极这么几年，不但旧疾不再，“感冒也没有过。”她说。

17日上午，牡丹区委广场拳脚飞扬，热闹非凡，千人太极拳联谊赛暨齐鲁晚报菏泽健康俱乐部成立仪式在这里举办。目前，健康俱乐部会员已有近万人，现在正在继续招募中，之后将组织医院专家进社区，举行健身体育比赛等，欢迎市民加入我们的大家庭。

为了庆祝重阳节，弘扬中华民族敬老、尊老的传统美德，关注广大老年人的健康，丰富他们的文化生活，17日，由本报联合中共牡丹区委、牡丹区人民政府主办，本报菏泽健康俱乐部、牡丹区老年人体育协会承办，菏泽华夏眼科医院(原菏泽光明眼科医院)、麦德信专业药房连锁(菏泽)有限公司(原菏泽阳光大药房)承办的千人太极拳联谊赛暨齐鲁晚报菏泽健康俱乐部成立仪式在牡丹区委广场举行，近千名运动员一展身手。

二十四式太极拳、健身气功八段锦、中国功夫扇大气磅礴的开场表演后，26个太极拳代表队进入紧张激烈的比赛，比赛项目均为四十二式太极拳，经过一番角逐，最后莱商银行代表队获得了一等奖。

今年65岁的秦海增非常热爱打太极拳，得知有太极拳比赛便报了名，“举办这样的活动很有意义，作为健康俱乐部的会员，我以后会争取多参加类似的活动。”

香格里拉站的何女士，今年50岁，她打太极拳有两三年了。据其介绍，她的母亲因为高血压得了脑溢血，所以她非常注意锻炼身体。“没什么事的话，一般每天早晚各打一次太极拳，既锻炼身体又能和伙伴在一起听音乐、聊天。”何女士说她非常喜欢这种运动，身体也比以前好了很多，在现场测了一下血压挺平稳。

有健康才有幸福，为健康才有了齐鲁

健康俱乐部！由齐鲁晚报发起成立的菏泽健康俱乐部，是在原健康大讲堂基础上全新升级而成，旨在为菏泽市民提供时尚健康的生活方式，为市民打造一条龙健康服务，让您的生活幸福快乐！目前，菏泽健康俱乐部会员已有近万人，现在会员正在继续招募中。报名电话：0530-6632998，或把姓名、联系方式发送到邮箱1127848943@qq.com。

之后，菏泽健康俱乐部将组织各大医院专家走进社区，进行免费义诊和健康养生讲座，并推荐菏泽权威就诊专家，为行动不便的老人联系上门服务，定期举行武术、乒乓球、羽毛球、舞蹈、书法、唱歌、游泳等联谊赛。组织俱乐部会员一起看海、爬山，按年龄，分喜好组织不同形式的出游活动，在健身的同时丰富市民的业余生活。

同时，菏泽健康俱乐部每周还针对会

员进行抽奖，凡会员均有机会免费获得体检卡、健身卡、按摩卡、酒水等礼品，获奖单将公布在齐鲁晚报《健康周刊》上。齐鲁晚报《健康周刊》以“贴近百姓生活，服务百姓健康”为宗旨，开设行业新闻动态、名医名家访谈、健康问诊室、求医问药、专家讲堂、就医故事等栏目，围绕常见病的预防与诊治，群众关心的热点话题等进行解读，将为菏泽市各级医疗机构搭建了一方传播普及健康知识的健康教育阵地和展示的平台。

活动现场，菏泽市立医院、市第三人民医院、牡丹区中医院、牡丹区中心医院、菏泽华夏眼科医院、麦德信专业药房连锁(菏泽)有限公司的医护人员还在现场设立义诊专区，不仅为在场的比赛运动员量血压、查视力等，还吸引来众多市民参与健康体检。



比赛现场。

莱商银行代表队夺冠

“一等奖，莱商银行站。”随着裁判员的宣读，莱商银行站太极拳参加展示选手走上舞台，领取本次比赛奖品。

“我们这个队伍人不多，但是打拳都很认真，老师也很严格。”莱山银行太极拳站成员之一陈晓丽说。据其介绍，该站成员年龄并不算高，平均年龄50岁左右，但是都是太极拳的忠实“粉丝”。“家里刚添了小孙子，但是我是抽时间出来练习，基本上

天天不耽误。”陈晓丽说。

赵曼丽是莱商银行站的教练，身为太极拳爱好者，她自我要求也很严格，“以前我自己打，也参加了很多比赛，拿了很多冠军。”赵曼丽说，他对队员要求严格，在她看来，练拳要先修人，“首先练的人素质高，其次才是打拳的技巧。”她说，他们几个人经常参加比赛，也拿了很多省级、国家级的冠军。

《齐鲁晚报》订阅现场受市民好评

目前，2016年度全年《齐鲁晚报》订阅已开始，为方便市民订阅，本报工作人员将订阅处搬到此次活动现场，受到市民好评。据了解，现在订阅全年《齐鲁晚报》，还能享受超值好礼。

“我从2009年开始就订阅齐鲁晚报，不仅报纸信息量大，送报也及时，服务也很好，即使是下雨天送报也从未间断过。”活动现场，刚参加完太极拳比赛的李先生说，《齐鲁晚报》信息量非常大，现在每天翻阅晚报已成为他每天的必修课，熟知国内国际大事，掌握时事政治，如今都喜欢看晚报。

齐鲁晚报一贯坚持正确的舆论导向，关注社会、关注民生，形成了自己独具特色的办报理念与办报风格。而为菏泽读者量身定制的《今日菏泽》，更是提出了“我们就在您身边”的宗旨，把读者放在第一位，把社会效益放

在第一位，把服务菏泽发展放在第一位。

厚实的报纸、全新的版面、可读的新闻，《齐鲁晚报》深受菏泽市民的喜爱。记者了解到，现在咨询订阅《齐鲁晚报》的市民中，多数都是订阅多年的老读者，“喜欢《齐鲁晚报》一些思想性丰富的栏目，十多年了，一直都在坚持订阅，现在订阅还能参与抽奖。”市民周女士说。

为答谢读者对本报的厚爱，凡订阅2016年度齐鲁晚报的读者，就有机会赢取我们精心为您准备的多重好礼，中奖率高，好运就属于您，此次活动仅限菏泽城区。



17日，千人太极拳联谊赛开幕。



活动现场。



太极扇表演。



现场义诊。



颁奖现场。

花絮