

小小柔力球 舞动“夕阳红”

□ 张晓晖

员,带领大家坚持每天一小时的锻炼。2009年5月,高邮正式成立柔力球健身队,杨振霞被推举为柔力球健身队队长。2010年起,杨振霞与发起人陈海英分别去常州、无锡、扬州等地参加柔力球培训,回来后便大力推广,同时一招一式手把手地教学员。现在蝶园广场、人民公园、文游广场、大潭广场等许多公共场所,都可以看到柔力球的身影。不仅如此,在许多乡镇农民广场也可见大叔大妈舞动柔力球的英姿。

“这不光是一项运动,更是我们的事业。”陈海英告诉记者,5年多来,她们的学员已由最初的十几个人发展到现在的600余人,还通过学员担当市民教练,带动全市1000多人爱上了柔力球运动。

“我以前患有颈椎病,经常头疼腰酸,全身上下都觉得不舒服,参加柔力球运动后,身上的病痛慢慢地减轻了,颈椎病也不治而愈了。”柔力球队员徐奎兰笑哈哈地告诉记者,“瞧,现在我的腰不管怎么动都行,一点也不觉得疼痛,而且运动后,整个人舒服极了。”在高邮,像徐奎兰这样靠打柔力球治愈腰腿疼痛的事例

还有很多。“我退休后在家闲着无聊,坐久了常常会腰痛,自从参加了柔力球运动,腰不痛了,精神也更充沛。”说起柔力球运动,73岁的柔力球队员庄国勤感触颇深。

搭建友谊桥

“柔力球好比一座桥梁,把不同社区、不同年龄、不同性格的人连接在一起,让我们以球会友,搭建‘友谊桥’。”退休干部姚楠深有体会地说,退休后一下变得无所事事,感觉心里空落落的。自从参加了柔力球健身队,认识了许多同龄的人,朋友多了,活动多了,生活更精彩了,心情自然更舒畅。周长华也乐呵呵地说:“参加柔力球运动后,我和同事耿松、沈正午等一批好朋友,大家天天见面,心情舒畅,人际关系更加融洽。”

据了解,柔力球是一项老少皆宜的运动,长期练习后,手、脚、颈椎等都能得到锻炼,身体的协调性和灵活性得以提高。正因为柔力球运动方便且运动量不大,能达到健身舒心的效果,使得越来越多的中老年人加入到柔力球运动的行列中。



近日,记者走进公园大礼堂,只见在柔和的音乐伴奏下,一群大妈正手执柔力球拍,将一个彩球或上或下、忽左忽右,如磁铁般控制在球拍上,其收放自如的动作令人赏心悦目。

演绎“夕阳红”

记者上前了解得知,这是老年市大学柔力球班的学员们正在上课。见记者好奇,热心的柔力球教练陈海英递来拍子和球,让记者跟学员们一起练。记者一试才知道,柔力球看似动作很容易,实际上做起来却不简单,记者没试几分钟,球就掉落好几次。

“练这个需要持之以恒,入门是有点难,但熟能生巧。”陈海英笑着说,柔力球是全身运动,需要注意力高度集中,对大脑也是很好的锻炼。“我们每天早上都会到这儿打柔力球,每逢周一下午、周四全天在这里集中学习。”

柔力球在高邮的推广离不开杨振霞老师的默默付出。在陈海英的指引下,记者见到了高邮柔力球健身队队长、老年大学柔力球班班主任杨振霞。

眼前的杨振霞步履轻盈,一脸阳光,说起话来声音有力,条理清晰,一点不像年过七旬的人。杨振霞告诉记者,2008年初,她在晨练中发现有人练太极柔力球,很想学习,但苦于没有人教。她就自己花钱买来光碟,通过光碟慢慢学习,连做菜时,也不忘拿着铲子练习。很快,杨振霞学会了玩柔力球。2008年下半年,老年大学开办柔力球班,杨振霞成了指导老师,她一边自己勤学苦练,一边耐心指导学

舞出健康身

责编 袁慧 版式 张明月

厂房出售启事

现有位于经济开发区两幢厂房(水、电、办公、宿舍、食堂)配套齐全,单独院落,共计4600平方米,欲对外出售。

联系人:方先生
联系电话:13405570508.

安吉白茶

好消息

安吉李王山千亩茶场高邮直销处,在邮设点常年直销安吉白茶,该茶品质好,口味醇,价格低,开业一年多来,深受高邮消费者欢迎。为回报消费者,该直销处从即日起,凡购买一定数量白茶,将赠送茶场放养草鸡蛋,冬笋等土特产,多买多送。

安吉李王山千亩茶场直销处

地址:中市口向南150米,四德泉浴室北侧

联系人:吴先生
手机:13773435686

高邮市城市居民生活必需品市场价格行情

(2013-11-29)



商品名称	规格等级	计量单位	中市口菜场	北海菜场	苏果超市	乐购超市	商品名称	规格等级	计量单位	中市口菜场	北海菜场	苏果超市	乐购超市
1、肉禽蛋类							3、大宗蔬菜类						
鲜猪肉	精瘦肉	元/500克	15	14	10.98	14	萝卜	新鲜一级	元/500克	1.5	1.5	2.78	1.28
鲜猪肉	肋条肉	元/500克	13	12.5	9.98	12	红椒	新鲜一级	元/500克	5	5.5	7.8	2.58
鲜猪肉	去骨后腿肉	元/500克	13	12.5	10.98	12	青椒	新鲜一级	元/500克	2.5	2.5	3.48	2.98
排骨		元/500克	18	17	16.58	14	西红柿	新鲜一级	元/500克	3.5	3.5	3.98	2.58
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	5	5	4.05	2.99	刀豆	新鲜一级	元/500克	4.5	4	5.98	3.28
2、水产品类													
鳊鱼	活 500克 / 条左右	元/500克	8	8	7.98	8	茨菰	新鲜一级	元/500克	2	2.5	1.38	2.98
鲫鱼	活 250克 / 条左右	元/500克	8	8	8.8	8.5	土豆	新鲜一级	元/500克	2.5	2.5	2.48	1.58
鲢鱼	活 1000克 / 条左右	元/500克	5	4	3.58	6.98	西洋芹	新鲜一级	元/500克	3	2.8	3.98	1.28
3、大宗蔬菜类													
青菜	新鲜一级	元/500克	1	1.5	1.48	0.99	黄豆芽	新鲜一级	元/500克	2	2		0.58
扁豆	新鲜一级	元/500克	3	3		0.99	菠菜	新鲜一级	元/500克	2.5	2.5	2.98	2.68
苞菜	新鲜一级	元/500克	2	1.5	2.48	0.99	大葱	新鲜一级	元/500克	3	2.5	4.98	2.58
韭菜	新鲜一级	元/500克	3	3	3.98	1.28	胡萝卜	新鲜一级	元/500克	2	2	1.98	1.58
花菜	新鲜一级	元/500克	3	2.8	2.88	3.58	豇豆	新鲜一级	元/500克	5	4.8	4.98	2.98
药芹	新鲜一级	元/500克	2.5	2.5	2.48	1.68	山药	新鲜一级	元/500克	4	5.5	2.58	2.58
毛豆	新鲜一级	元/500克	5.5	8	3.58	3.58	海带	新鲜一级	元/500克	10	8.5	4.98	5.28
球葱	新鲜一级	元/500克	2	1.8	1.98	0.98	平菇	新鲜一级	元/500克	3.5	3	3.98	3.58
黄瓜	新鲜一级	元/500克	3	3	3.48	2.58	面筋	新鲜一级	元/500克	3	3	5	5.68
茼蒿	新鲜一级	元/500克	2.5	2.8	2.98	2.58	生姜	新鲜一级	元/500克	7	6	9.98	2.58
							香菇	新鲜一级	元/500克	12	10	10.8	6.88
							蒜头	新鲜一级	元/500克	3	3.5	3.98	2.18

注:本期公示价格为发布日挂牌价或成交价,不作为任何定价依据。