

八方来贺 众享盛事

运动达人这样练

乒乓球达人吴海丛——风雨无阻,每天练习仨小时

利落的短发、敏捷的动作、弧圈球、削球、扣杀,球场上的吴海丛挥汗如雨,体力和球技一点都不输给年轻人。家住西城的吴海丛,今年53岁,2007年退休后就重新拿起手中的球拍,走上球场。“小时候很喜欢打乒乓球,工作以后就很少有时间打了。退休以后,我就又开始重新打球。”吴海丛说,退休后她每天都会抽出时间打乒乓球,风雨无阻,每天至少练习三个小时,“一天不摸球拍手就痒痒”。乒乓球俱乐部、小区球台,到处都有她苦练球技的身影。经过长时间的练习,球技愈发精湛的吴海丛开始走上大

小小的赛场,与球友一较高下。“经常参加单位和社会上组织的乒乓球比赛,拿奖是常有的事儿。”吴海丛告诉记者,她还曾作为东营市的代表参加山东省乡乒乓球比赛,并取得了女子单打第二名的好成绩。“参加比赛主要目的是‘以球会友’,如果打出好成绩会更开心。赛场上遇到了很多高手,向他们虚心请教,自己的球技也会进步得更快。”吴海丛说。运动,让吴海丛的身体变得更健康。“身体比以前好了很多,很少生病。而且通过这项运动,让我认识了很多的球友,交际范围变得更大。”吴海丛说。(本报记者 王晓云)



抖空竹达人宋廷韶——既锻炼身体,又丰富了退休生活

转、抖、抛、接……空竹在宋廷韶娴熟的动作下,飞舞出一道漂亮的弧线。经过近10年的练习和摸索,他抖空竹的花样越来越多,身体也越来越健康。“小时候曾经看到过有人玩空竹,就很想学习。退休以后很多闲暇时间,就买来空竹练习。”今年69岁的宋廷韶说,退休后可供选择的运动项目很多,但空竹还是一种传统民间游戏,更加有趣更有意义。买来空竹后,宋廷韶每天都会坚持练习。上午一小时,下午两小时的练习时间,风雨无阻。“抖空竹技巧很多,花样也非常丰富。我现在练了快10年了,但要学的东西还是很多。”宋廷韶说,他和几个老伙计经常在小树林练习抖空竹。“抖空竹,看上去是很简单的上肢运动,但其实是有很多动作,是凭借四肢动作的巧妙配合完成的,最重要的是要坚持练习,不能间断,只要坚持练习就会有新的收获。”“抖空竹眼、手、腿并用,全身都能活动,不仅能锻炼身体,还能锻炼四肢的协调性。”抖空竹不仅给宋廷韶带来了健康,也让他的退休生活更加丰富多彩,“抖空竹很有意思,动作多花样也多。练习空竹时,经常和朋友一起出去活动,丰富了平日的生内容,让老年生活更加有趣。”宋廷韶说。(本报记者 王晓云)

韶说,他和几个老伙计经常在小树林练习抖空竹。“抖空竹,看上去是很简单的上肢运动,但其实是有很多动作,是凭借四肢动作的巧妙配合完成的,最重要的是要坚持练习,不能间断,只要坚持练习就会有新的收获。”“抖空竹眼、手、腿并用,全身都能活动,不仅能锻炼身体,还能锻炼四肢的协调性。”抖空竹不仅给宋廷韶带来了健康,也让他的退休生活更加丰富多彩,“抖空竹很有意思,动作多花样也多。练习空竹时,经常和朋友一起出去活动,丰富了平日的生内容,让老年生活更加有趣。”宋廷韶说。(本报记者 王晓云)

广场舞达人林海燕——带领大家一块变瘦、变美、变健康

热闹欢腾的音乐里,林海燕随着音乐起舞,一个转身,一次伸展,肢体协调舞姿优美。每到下午六点至八时三十分,林海燕便一早来到清风湖西门广场,作为领舞带领附近上百居民跳广场舞。“跳广场舞就是开心为主,因为我在艺术团有些舞蹈基础,就自发得带周围居民一起跳。跟附近的居民也变成了很好的朋友,偶尔因为家里有事去不了,他们就会打电话找我。”家住辉煌庄园的林海燕说。今年40岁的林海燕是青松艺术团副团长,已经有五六年的

广场舞基础,为了带领附近居民跳更多的曲目丰富舞蹈内容,“广场舞就是动作简单,音乐耳熟能详,基本上当时流行什么我们就跳什么,这样会吸引更多的人前来。”林海燕说。每天晚上的广场舞时间成为她一天内最为放松的时刻。“上有老下有小,每天都难免有烦心事,但晚上跳舞的时间,随着音乐轻轻起舞,完全投入进去,所有的烦心事都抛到脑后。”林海燕说,广场舞不仅让人变得健康,也会变得苗条越来越美。“广场舞动作简单易学,建议年轻人来一起跳,可以缓解工作和生活压力。”林海燕说。(本报记者 王晓云)



跳绳达人裴云英——四十多岁时,还能连跳500个

今年55岁的裴云英,是一名退休的会计,跳绳既是她的爱好,也是她每天坚持的一项健身方式。从7岁开始,她就爱上跳绳,至今已近50年的时间了。近日,记者来到裴云英的健身教室,见到了她本人,矫健的身姿,红润的面容,这是记者对她的第一印象,如果不看那一头白发,裴云英俨然不像55岁的老人。“我现在一般是早上做饭的时候跳一会绳,边做饭边跳绳。”裴云英告诉记者,一天之计在于晨,早上是锻炼身体的好时机,而煮上稀饭只需盯着锅子就好了,这样她就可以用空余的时间来跳绳了。“单跳、双跳,我都会。”裴云英说,从小她就擅长跳绳,11岁的时候还参加过省里的比赛。“现在没测过连续跳多少个,反正46岁的时候,我连续跳500个都断不了。”裴云英说道。“每天坚持跳绳运动,不仅仅让我拥有了更健康的身体,还让我的精神,气质等各方面比以前好很多。”裴云英笑着说,据了解,除了擅长跳绳外,裴云英还经常跳广场舞,踢毽子也是她的强项。“人老了,就要多吃一些运动。运动不仅能锻炼身体,还能结交很多老伙计,每天和她们一块跳舞、锻炼,我的精神也得到满足。”裴云英说。

说,从小她就擅长跳绳,11岁的时候还参加过省里的比赛。“现在没测过连续跳多少个,反正46岁的时候,我连续跳500个都断不了。”裴云英说道。“每天坚持跳绳运动,不仅仅让我拥有了更健康的身体,还让我的精神,气质等各方面比以前好很多。”裴云英笑着说,据了解,除了擅长跳绳外,裴云英还经常跳广场舞,踢毽子也是她的强项。“人老了,就要多吃一些运动。运动不仅能锻炼身体,还能结交很多老伙计,每天和她们一块跳舞、锻炼,我的精神也得到满足。”裴云英说。



太极拳达人郑廷德夫妇——组建太极拳队,队员已达近百人

翻开桌上的安兴北区六合太极拳队名册,可以看到长长的名单,姓名、出生年月、联系方式一一记录在册,这只有郑廷德、李秀春夫妇建立的太极拳队队员已达近百人。“58岁开始学习打太极,老伴七几年就开始买书自学了。”李秀春告诉记者,她和老伴都非常热衷于打太极拳和养生,2011年10月份夫妇二人从八分场附近搬到安兴北区后,开始在小区和社区开始打太极拳,录音机和音乐成为陪伴打太极的必需品。“后来跟着我们学习的人也越来越多,三十几个是我们小区的,更多的是慕名而来的居民。”李秀

春说,她和老伴都是免费教授太极拳,打拳和练剑交替进行。“冬天在社区工作站活动,现在春暖和了就到小区南门口打拳,来的人也更多。”李秀春说,年轻时单位体检她有八九项指标不合格,参考值有高有低,经过多年的锻炼,身体比以前好了很多,“体检大部分指标都合格。”加上准备活动,每天两位老人要活动近两个小时,“我们健康,也能带动更多人变得更健康。”“有健康比有钱重要,要学会管理健康。”今年74岁的李秀春反复强调。(本报记者 王晓云)



武术达人李金顺——习武50多年,把地弓拳发扬光大

李金顺,习武50多年,还对书法、易道有人颇有研究,其祖传武术“地弓拳”在全国独具风格,自成一派,是我国民间稀有拳种,被山东省命名为“山东省优秀拳种”。据了解,地弓功夫拳,简称地弓拳,又叫地功拳,它是以上撑桩(姜太公上撑竿下钓鱼式)下约时两腿脚左右蹬动弓步,阴阳动态协调,五行生克互动为内涵的一套基本练习功法的古老拳术。简单的说,它主要是撑地弓步为根基功法的一种拳术。“我6岁时开始跟随家父李修德学习地弓拳术,至今已习武50多年。”李金顺告诉记者,高中毕业后,他在村里担任

地弓拳武术队队长,便与武术结下了不解之缘,自此他领导地弓拳发展至今,是地弓拳主要传承人。他省吃俭用,克服一切困难,为地弓拳的发展传承奔波操劳,培养出了一批批优秀武术运动员,终使这一文化瑰宝得以薪火相传。据了解,1977年开始,李金顺参加了各种武术比赛,取得了优异的成绩。其中,在2009年11月首届新加坡国际武术气功比赛上,他个人一次夺得3枚金牌,首次实现了在国际论坛上夺冠的梦想,带领古老的民间武术地弓拳走出了国门,使“地弓拳”在国内外名声大振。(本报记者 张小倩)

著名 山东名牌 山东欣马酒业 欣马 黄蓝融汇酒 隆重上市

喝马场酒,请认准 山东名牌

欣马酒香 飘逸四方 黄河入海 自然生态 黄蓝融汇 东营之美

销售电话: 0546-8207709

四十年酿酒历史 山东名牌 著名商标 原浆欣马古酿包装 国家专利防伪全方位保护

维护消费者利益 仿冒欺骗者可耻 厚道做人 良心经商 保真产品一定认准“国家专利证号防伪标志” 表真情 送真品 无国家专利证号防伪标志,属仿冒伪劣产品

精选五粮 固态发酵

国家专利证号: ZL2007 3 0019179.6 国家专利证号: ZL2007 3 0019180.9 国家专利证号: ZL2008 3 0200263.2

欣马酒保真批发配货中心 电话: 0546-8207709

守住道德良心 杜绝仿冒产品 珍爱生命 拒绝酒驾

制定应急预案,加大采血力度 东营市中心血站积极备血 保障马拉松赛事

本报记者 吕增霞 通讯员 张森

积极组织团体献血

马拉松赛事即将拉开序幕,东营市卫计委对此高度重视,提早筹划,成立了2015年黄河口国际马拉松赛医疗卫生保障领导小组,并建立了由卫计委组织协调,统一指挥,以血站站长为组长的马拉松赛事血液应急领导小组,连续召开会议并制定出马拉松赛事工作预案。一是举行应急预案演练。二是召开稀有血型座谈会,落实稀有血型人员献血意愿与联系方式。三是调研周边血站保障供应

能力和意向沟通座谈。今年马拉松赛事参与人数众多,预计有三万多人参赛,对于卫生医疗是一个考验,临床用血的储备情况至关重要。近日,为了做好血液的储备,东营市中心血站一方面加大街头采血力度,另一方面积极组织团体献血。近期,组织胜利油田相关单位团体献血6次,采血量近10万毫升,有效补充了血站库存量。

做好稀有血型的筹备工作

Rh阴性血因其稀有,俗称“熊猫血”。在黑色人种和白色人种中Rh阴性血远高于中国比例,因此,为保障赛事期间Rh阴性血液的充足供应,要提前做好Rh阴性血应急供应的筹备工作。东营市中心血站积极做好稀有血型献血者的宣传发动工作,加强Rh阴性血重要性的宣传,普及稀有血型献血及血液科学知识,充分调动

Rh阴性血公民献血的积极性。举办Rh阴性献血者联谊会,成立马拉松稀有血型爱心献血联盟。动员会员当好流动“血库”,在需要时做到“招之即来,来之能献”,以确保赛事期间Rh阴性稀有血型的血液安全及时供应,保证参赛人员的健康和生命安全,确保赛事的顺利成功。



近期O型血比较紧缺

4月23日,记者从东营市中心血站了解到,近期O型血比较紧缺,目前每日库存量不到200个单位(每200ml代表一个单位),东营市中心血站呼吁市民积极献血。记者也了解到,目前东营市的献血志愿者们已经积极行动起来,呼吁身边的人积极献血,为献血事业和即将开赛的马拉松赛做出自己的贡献。东营市中心血站工作人员告诉记者,东营目前有500多人的应急献血队伍,一旦有突发事件,应急队伍就会发挥作用。“从目前的情况来看,应对马拉松比赛,血站的库存量基本可以满足,但是O型血比较紧张,所以呼吁市民积极献血。”血站的工作人员告诉记者。再次,本报呼吁广大市民伸出援助之手,您的一次爱心将挽救一个生命,甚至一个家庭。有意愿献血的O型血市民,可致电市中心血站献血热线8320800,符合献血条件且献血间隔满6个月的市民,也可直接前往西城利群北门,东城民建东侧爱心献血屋(周一至周五),利津百货大楼东侧,广饶银座北侧(周二和周四),河口银座,垦利信誉楼南侧(周一、周三、周五和周日)奉献一份您的爱心。