

太极柔力球, 柔出好身体

听说如意湖办事处如意湖社区,有帮玩“球”的队伍,我听了蛮好奇的。那天我6点多从西区赶到东区,在龙湖外环路与九如东路交叉口的河边广场上,社区的苗自凡大姐等在路边,她说这些阿姨们正在训练呢!

在广场上,只见一群人穿着蓝色短袖白色裤装,伴随舒缓的音乐节奏,小球凌空飞起,而球拍沿小球下落方向施力,将小球横向推开,球拍划了一个弧线后,将球稳稳地停在球拍中,犹如太极一般刚柔并济,舒缓柔和,摆动、转身、抛球、接球……既像体操又像舞蹈,既像羽毛球又似杂技的动作娴熟流畅,引得不少路人驻足观看。

这群健康老太的教练是63岁的母继兰。母阿姨是黑龙江人,用她的话说“来投奔闺女的”。队长是68岁的周省花,来自江西。因为常年练习柔力球,两位老人精神矍铄,步履轻盈。母继兰说,柔力球入门简单,器械便宜,又不需要很大的场地,因此学习起来很容易。

说起练习柔力球的好处,周省花老人的眼睛发亮,她说由于集舞蹈、体操、太极于一身,又有一定竞技性,柔力球运动属于全身性多方位锻炼的运动,从五官到四肢都能得到锻炼。每做一个动作,从颈、肩、肘、到腰、胯、膝、踝等关节都在动,就连手指、脚趾也在动。既锻



炼了肌肉又保护了关节,可减缓肌肉萎缩和骨关节的退化。由于做动作时必须眼、脑并用,对保护视力、防治近视有特效。据说连国务院前总理温家宝都是它的爱好者。2006年温家宝陪同正在北京进行正式访问的德国总理默克尔在北京菖蒲河公园散步时,就亲自

上阵演示介绍柔力球这项独特的运动。初学者只要掌握好技巧,往往一两天时间就可以掌握左右摇摆、转身等基本动作。

母继兰说,自从成立了这个队伍,大家都可自觉。“除了下大雨,什么下雪天啥的,每天都会来。”她说来自五湖四海的球友们虽然分

散住在郑州,但是都可积极。“都是因球结缘。有住在货站街的,还有的要坐公交车来的,还有骑自行车和让儿女们开车送来的。每天早上7点前基本上人都齐了,到9点结束不愿走的是多数,有时候10点了大家还在练习。”

母继兰表示,如果想学习的朋

友只要买一套球具就可以,“柔力球有多种套路,并且是由简到繁的,练习者不用操之过急,只要跟着套路逐步学习,肯下功夫多加练习,就可以玩好柔力球”。如对太极柔力球有兴趣,不妨加入这支柔力球队伍吧!

新闻链接

柔力球是一个新兴的球类健身项目,1991年创建至今,全国已有30多个省市区开展了柔力球运动的推广和普及,数百万人参与其中。

柔力球是由运动者手持一种特制的拍子,该拍子是由一个拍柄和一个拍框组成,拍框内有一个能起缓冲作用、带风孔的橡胶软面,通过用弧形引化的方法将球抛来抛去。它可以二人对抛、单人独练、几个人互传或隔网竞技,以达到健身、娱乐、表演和竞技目的的一种运动项目。到目前为止,已经有日本、匈牙利、德国、墨西哥、新加坡、俄罗斯等20多个国家和地区开展了这项运动。

龙湖办事处做好税收征管

龙湖办事处依托网格化管理,采取多项措施做好协税护税工作。三级网格长具体负责辖区内在建项目的税收登记备案及催缴工作。由项目推进办牵头,组织召开联席对接会,采取一站式服务对接项目进场前的各项工作。加强网格长业务知识技能培训,定期组织网格长学习税收、税法等方面的知识。

龙源路办事处开展消防演练

为提高工作人员的消防安全应急意识和应急处置能力,近日,龙源路办事处开展消防安全应急演练活动。此次演练活动设置三个部分:干粉灭火器和消防栓的使用及消防车各功能的灵活应用等。演练的每个情景和环节均能按照预案有序进行,达到了预期的效果。

金光路办事处做好美国白蛾林木病虫害防治

为切实做好美国白蛾林木病虫害防治工作,保护辖区森林资源,近日,金光路办事处组织护林员45人,对辖区京珠高速、连霍高速及其他道路两侧防护林喷洒农药。截至22日,辖区内1200亩林木已全部喷洒农药,有效防治了病虫害侵袭。

龙子湖办事处开展社区信息化建设工作

22日起,龙子湖街道办事处在辖区范围内开展社区信息化建设工作。开辟宣传专栏等,使居民感受到自己既是信息化建设的参与者,更是信息化成果的受益者。还组织分包社区部门联合社区专干,通过参照社区档案、走访入户询问、对照居民户口本和身份证的方式统一填写《居民基本信息情况调查表》,通过邀请技术人员指导,规范社区队伍建设,推进辖区各社区居民信息数据的采集、录入、编储工作。

商都路小店村给村民看大戏

阴历四月初八是郑东新区商都路办事处小店社区传统庙会,借此机会小店社区“两委”投入资金5.5万元,为群众请来了开封市豫剧团助兴演出,以活跃社区群众文化生活,让群众在家门口享受“戏剧大餐”。

榆林社区一刘姓大爷今年已八十高龄,当天,他和老伴儿一起看戏。他说:“如今,党的政策给老百姓带来了好日子,年轻人打工做生意,天天有钱挣,老年人看病,有医保报销,每月领取养老金,这种好日子以前哪敢



想啊!没啥说的,我和老伴儿现在是哪儿高兴就到哪儿,得多享几年福咯!”

据介绍,剧团要在小店

社区演出15场,他们这次演出,专门挑选了《辕门斩子》等传统经典剧目。

通讯员 常志文 文/图

祭城路办事处开展“阳光计生”行动

祭城路街道办事处开展“阳光计生”行动,投资10万余元在各社区设立计生政务公开栏,全面实行计生政务公开;深入开展党员践行承诺服务,扎实开展“创建人民满意基层计生服务站所”活动,使适龄群众对该办人口计生工作满意率保持在95%以上。

金光路办事处开展农机购置补贴政策宣传

金光路办事处发动各村网格员入户宣传农机购置补贴政策和申请所需材料,发放农机购置补贴公开信;在辖区各村人员密集处张贴公告,广泛宣传;设置咨询电话和咨询站。目前,共发放和张贴宣传资料450份。

龙子湖办事处做好高温天气建筑工地施工安全

近期,龙子湖办事处做好建筑工地安全施工工作。通过悬挂横幅、宣传标语、发放夏季施工安全材料等宣传安全知识,制定和落实防暑降温计划和具体实施措施,采用提早上班、推迟下班、午休延长等,适当增加高温工作环境下施工人员休息时间,严格控制在高温烈日下从事高空、深基坑等工作。一旦发生安全事故和紧急情况,要求各建筑施工企业能够按照规定及时上报并予以妥善处理。

龙湖办事处劳动监察中队帮农民工讨回2.65万元

21日下午,8名塔吊司机到龙湖办事处劳动监察中队投诉工地包工头欠薪。经调查系农民工和包工头之间存有劳务争议和劳资纠纷。在项目单位和塔吊租赁单位相关人员配合下,中队工作人员耐心细致地做包工头和农民工双方的思想工作,同时为他们讲解相关的法律政策。直至当晚9时终使双方达成协议,共为苗春林等8名民工讨回了工资款2.65万元。

祭城路办事处盛世年华社区开展夏季运动会



祭城路街道办事处盛世年华社区开展以“全民运动、共享健康”为主题的第二届夏季运动会。此次活动共设置

了跳绳、羽毛球、乒乓球、象棋、跳棋、筷子夹乒乓球、背夹气球跑、拔河等8个项目。比赛过程中居民个个精

神抖擞、跃跃欲试,在轻松的比赛氛围中锻炼了身体又享受了运动的乐趣。每项比赛都评选出一、二、三等奖,社区书记王新荣还为获胜者颁发了奖品。拿到奖品的居民都喜上眉梢,表示以后会积极参加社区举办的各类活动。通过举办这种群众性趣味运动会,不仅发挥了社区服务功能,为社区居民营造了一个活动场所,还锻炼了大家的身体,促进了邻里关系,真正形成“和谐社区一家亲”的良好氛围。

通讯员 张佳莉 文/图