

免费教社区居民打太极拳 健身达人王志军坚持了一年多

从去年7月到现在,每天晚上,在天元区兰馨菜园小区,大家都能看到一位健身达人带领居民练习太极拳。他不仅自己打太极多年,还坚持免费教喜爱太极拳的居民打太极。他一招一式,动作规范,教起学生来,有板有眼,他就是南塘社区居民王志军。

免费教居民打太极一年多

王志军,今年45岁,他一身运动装打扮,看上去比实际年龄要年轻。“生命在于运动,运动让我年轻。”近日,王志军谈起了自己练习太极拳并免费教学的故事。

在兰馨菜园小区,记者看到王志军站在最前面,一招一式耐心带领大家练习,对动作做得不到位的居民,王志军还会及时纠正。气沉丹田,呼吸均匀,脚要抬高,王志军一边示范起标准的太极拳打法,一边介绍步骤的要义。

“我希望更多的居民朋友加入我们团队,一起努力共创健康社区。”王志军笑着说。

自己练太极拳受益 想让更多居民受益

谈起与太极拳的渊源,王志军说,2015年之前,他身体并不怎么好。每天早上,送完孩子上学后,就去河边跑步,风雨无阻,天天如此。“我想通过坚持锻炼来提高身体素质。”王志军说。

2015年4月的一天早上,王志军像往常一样到河边跑步。他看到几位穿太极服的大叔、阿姨,跟着轻柔的音乐,不停变换各种动作和招式,当时,王志军被那种特别的音乐和他们优美的动作所吸引。他停下脚步,观察了好久。

王志军走上前,跟他们交谈,了解到练习太极拳的很多好处。就这样,王志军毫不犹豫地加入了这个团队——株洲市武术协会神农分会。

通过一段时间的晨练和与队友的交流,王志军感触特别深的是,大家互帮互助,相互学习。王志军被这里的团队协作精神所感染,萌生出以后也要帮助其他人的想法。

2019年,南塘社区要成立一支太极拳队伍,社区工作人员找到王志军,询问他是否愿意担任社区太极拳队长。

“因为练太极拳,我提高了身体素质,我是受益者,所以我要把这项有益健康的运动带到社区来,让居民朋友和我一起锻炼,一起受益,远离亚健康。”就这样,王志军担任了队长,也开启了免费教学太极拳之路。



▲王志军(右)在教居民打太极拳 通讯员供图

带领队员比赛获奖 未来会继续免费教学

2019年7月,王志军开始带队练习,教学的内容是健身气功《八段锦》和《马王堆导引术》。前来学习的队员们个个练得非常认真,而且每天晚上坚持来学习,20多人都不缺席。团队还给队员们添置太极服,并参加了9月份市武术协会主办的赛事,参赛项目是《八段锦》和《马王堆导引术》两套功法。

“我们第一次上台比赛,没有经验,取得的成绩不怎么好。但是队员都非常开心,提高了队员们对此项运动的爱好和兴趣。”王志军说,通过这次比赛,队员们在赛后更努力了,大部分队员很快学会了八式太极拳和二十四式太极拳。

今年10月份,王志军带领队员参加了区里举办的赛事,项目为健身气功《马王堆导引术》,个人赛和集体赛取得了三等奖。“未来,我会继续教下去,让更多居民受益。”王志军说。

如果你想跟王志军学习太极拳,可以跟南塘社区居委会联系。

(全媒体记者 杨如 通讯员 何倩)

水箱一年清洗两次? 一次都没有! 物业公司称“疫情耽搁了”

本报讯(记者 陈驰)前几天,石峰区江湾名府小区数名居民拨打市长热线反映,他们小区的水箱长期没有清洗,导致家中水质不好,有可能影响大家的健康,希望相关部门重视。

为此,前天,记者跟随市长热线督办员来到该小区。小区居民们说,他们最早一批是2018年入住的。小区居民用水是自来水经过水箱后,再用加压泵输送到每家每户的。

居民李先生表示,早在去年年底,他们就感觉水质有问题,要求物业公司清洗水箱,但直到现在,物业公司都没有进行清洗,居民们担心身体健康受到影响。

小区华信物业项目经理王欣解释,小区水箱他们每年至少清洗了两次。最近一次清洗是在去

年年底,今年一直没有清洗,是因为疫情等原因耽搁了。

物业人员表示,11月初,他们还是请专业机构对水质进行了检测。结果显示,居民生活用水是达标的。

对于小区华信物业项目经理王欣的说法,居民认为,没有必要证明水质没有问题。既然水箱一年需要清洗两次,物业公司就应该要履行清洗的义务。

王欣表示,虽然对水质进行了检测,但他们还是将清洗水箱列入了今年的工作计划。他承诺,联系专业清洗人员,在一个月之内对水箱进行清洗。

对于处理结果,居民表示接受,希望物业人员能按时执行。

攸县美达影城

影城简介

影城位于攸县网岭镇洞井社区财富家园2栋四楼,营业面积1368平方米,设有4个厅,能同时容纳300名观众观影。按城市影院标准建设,加盟湖南楚湘电影院线,为全激光3D数字影城。应用TMS自动放映管理系统,配备巴可激光放映设备、飞达音响、影星银幕、帅康座椅,安装独立中央空调和新风系统。设计和装饰新颖、人性化,并设有休闲阅读中心,候影和观影环境舒适。

影城为中宣部在湖南省开展的乡镇电影院建设试点项目之一,2019年12月21日正式投入营运。将致力于打造全省、全市乡镇文化产业标杆,实现“影城+书吧”的融合共生,公益与商业电影的有机结合,挖掘更深的文化消费潜力。影城的开放,将面向和惠及网岭镇及周边皇图岭、丫江桥、宁家坪、酒埠江、新市等乡镇广大居民,丰富电影文化生活,更好地满足日益增长的美好生活需要,增强广大群众的文化获得感和幸福感。

影院地址:株洲攸县网岭镇洞井社区财富家园2栋四楼
影院会员订票热线:0731-28977888
影院团购热线:18573359520

电影推荐

《送你一朵小红花》
导演:韩延
主演:易烱千玺、刘浩存、朱媛媛、高亚麟、夏雨
友情出演:岳云鹏
制片国家/地区:中国大陆
上映日期:2020.12.31

剧情简介

这是一个关于爱与珍惜的温暖故事——这朵“小红花”,送给每一个积极生活的你。影片从癌症患者出发,聚焦两个抗癌家庭,展现两组生活轨迹,讲述了一个温情的现实故事,思考和直面了每一个普通人都会面临的终极问题——想象死亡随时可能到来,我们唯一要做的就是爱和珍惜。

电影《送你一朵小红花》是韩延导演“生命三部曲”中的第二部,距离第一部《滚蛋吧!肿瘤君》过去五年。五年前,导演韩延将熊顿的抗癌漫画改编成大银幕作品,感动无数人;而《送你一朵小红花》毫无疑问也将是一部延续生命话题和治愈情感的现实题材电影。



绘画作品



株洲市桃源实验学校1702班 刘欣怡
指导:200817928140 指导老师:陈颖

快乐的实践之旅

泰山学校 1808班 李潘焯 证号:2004026574579 指导老师:刘文利

星期二早上,我们在谭老师的带领下开启了奇妙的实践之旅,大家怀着雀跃之心上了大巴车,一路上大家欢声笑语,我内心也是非常激动和期待。

踏进青少年活动中心,映入眼帘的是一个宽阔的操场,穿过操场往前走我们开始了今天的第一个项目“升国旗”,在嘹亮的国歌声中我们高高地举起右手,望着在空中冉冉升起的五星红旗,庄严敬礼。接下来我们体验了“空中飞人”“制作蛋糕”“团队搭积木”等

活动,其中我最喜欢的是“空中飞人”,教官给我套上安全带,自动升上空中,往下一看,我离地面越来越高,下面的人越来越小。有的同学吓得直叫:“怕!怕!我要下去。”我一点都不畏惧,仿佛在向空中蹦高,好刺激!

之前我没有参加过这样既好玩,又有趣,还能体验非常快乐的实践活动,这一切对我来说都是那么新奇和有趣,在依依不舍中我们结束了这次旅程踏上了回家的路。

秋收快乐,秋收友谊,秋收团结

荷塘小学 1507班 易子萱 证号:200125370820 指导老师:贺颖

11月,是一个五谷丰登的季节。我们可爱的校园里,也正为今年的“大好收成”热闹了起来!今天,咱们的小福娃“荷牛牛”来陪大家一起欢度一年一度的“秋韵之美游园会”,共同分享丰收的喜悦!

“现在我宣布,‘秋收荷美’游园会正式开始!”老师的话音刚落,教室里传出的阵阵欢呼声就响彻云霄。紧接着,楼上楼下,全都忙碌了起来,有的同学搬着桌子,虽然一步一颤,小心翼翼,却掩不住脸上挂着的喜悦;有的同学拎着自己带来的商品,东忙活,西招呼,呼朋唤友,兴高采烈;有的同学正细心地布置场地系绸带,五彩的招牌通过他们别出心裁地设计,成了校园最亮丽的风景线。校园里,更现出一片难得的和谐、融洽。

我们班的同学们也正招揽顾客,活动开展得如火如荼。瞧,我们组的“小商人”正不

亦乐乎地向大家介绍各类商品,冰凉粉、烤串、棉花糖、春卷等美食,虽然嗓子都说哑了,但仍然不亦说乎!

不一会儿,人越来越多,大家都争先恐后地来买棉花糖,“糖师傅”忙得不可开交。我和“小林子”赶紧去帮助“糖师傅”,一个负责招呼客人,一个负责加糖、递竹签,不一会儿,聚在一起的人渐渐散开了,他们手中各持着一根棉花糖,美滋滋地舔着。看着“客人们”笑脸,我们也露出了笑脸。我们为组里多挣了二十多元,高兴得一蹦三尺高!

游园会结束后,我们小组不约而同地找在一起,清点财物,欢快的氛围不断冒着泡泡。“秋收荷美”,美在互助中!美在友谊中!美在团结中!美在同学们的笑脸中!

我爱家乡的黄桃

炎陵县明德小学 1802班 何卓胤 证号:201018534410 指导老师:刘发玉

我的家乡在炎陵,这里盛产黄桃,我十分喜爱家乡的黄桃。

细雨如丝,一棵棵黄桃树贪婪地吮吸着春天的甘露,它们伸展着四季常绿的枝条,一片片狭长的叶子在雨雾中欢笑着。

七月过后的黄桃树上挂满了黄桃,就像一个黄色的小灯笼挂满枝头。

黄桃圆圆的,和苹果一样大小,底下有个尖尖的角。等黄桃渐渐成熟,它的味道就很好了,不要说吃,只要闻一下,就让我垂涎三尺。

黄桃没有成熟之前先是绿色的,随后变成淡黄的,最后变成深黄。你轻轻地咬开它,就可以看见那新鲜黄嫩的果肉,嘴唇上,舌头

大自然有许多树,而我就是其中一棵快乐的树。我住在田野里,在我家的不远处,是一座灯火通明的城市。我非常庆幸,我没有生活在城市里。为什么呢?因为城市里的车多、人多、工厂多,而树木却十分少。我们也来不及制造新鲜的空气。

而在乡村里,尤其是在田野。空气是那么清新,天空是那么明朗,在我的身边,有许许多多漂亮的鲜花。在田野中,小鸟愿意在我的枝头搭窝,向我演唱那动听的歌曲;小猫小狗在我旁边快乐地跑来跑去,有时候累了,还会静静地躺着乘凉;蝴蝶在我周围飞来飞去,向我讲述大千世界的美丽,有它们陪伴着我,我很开心。

在田野里,秋天,是一个丰收的季节,我的叶子慢慢变红了,我看着农民伯伯们在田野里收割金灿灿的稻谷,每一粒稻谷,都是那么饱满,农民伯伯们脸上满是喜悦。稻谷金灿灿的,像一片金色的浪花,在翻动。

夕阳西下,美丽的晚霞出现了。晚霞的出现,为夕阳落下的天空增添了一点生机。每一缕晚霞都是独一无二的,色彩斑斓。那晚霞的范围渐渐缩小,颜色也在慢慢变浅,深红变成了浅红,橘红变成了淡黄,慢慢的,慢慢的,最后消失在眼前,夜幕降临了。

远处的城市,灯火通明。近处的村庄,寂静无声。只有一轮高高的明月,你看着我,我看着你。