

2014

静心养性

关键词:站**马**步

在上海武术界,孪生姐妹方婷和方媚姐妹小有名气。

年近六旬,方婷是上海精武会副秘书长,主管武术;方媚是海事大学武术队教练,屡次带弟子在全国大学生武术赛创造佳绩。这个世界,越是简单的东西往往越难做到精妙的地步。比如,站马步是武术基础,但真正想把这个动作做好,是需要下一番苦工的。方家两姐妹6岁,师从苏金标等武术教练。方婷回忆:“那会,早上5时就起床训练,场地不像现在还有地毯,我们相当长一段时间在虹口公园(现鲁迅公园)的水门汀上练武,摔倒、擦破皮肤是家常便饭。”训练时,老师对她们十分严格。“现在站马步一分钟孩子们就受不了,我们当时至少要十分钟。”正是严格的训练,让弟子们成了武术界出类拔萃的人才。方婷和方媚当年包揽上海武术赛冠亚军。

武术精髓,修身养性。“站马步练得好,锻炼耐力,培养一个人的意志力。后来,这种武术精神深入到骨髓,让我在工作中做个勤奋、认真、踏实的人。”



■ 年近六旬的方婷身手不凡

2014

快乐运动

关键词:骑**马**舞

静安区白领众多,楼宇健身是亮点。辖区内有一家专业健康培训机构,为市民提供健身指导。梁山是一家企业的中层,一年前到这家健康培训机构学习,第一次接触到骑马舞,如今他已经成为朋友中间的“大红人”。

“平时去健身房,大家各练各的,少有交流。”一次,教练让大家一起跳骑马舞,音乐响起,房间里的气氛顿时变得异常活跃。“隔阂马上就消失了。大家越跳越高兴,后来逐渐成了朋友。”跳舞不仅是件开心事,更让梁山结识了不少朋友。“听听他们讲自己成功的故事,对我也有启发。”去年,梁山在企业年会上组织同事跳了一段骑马舞,今年他建议把年会改成小型运动会。“除了打太极、玩划船器,我们还请来专业舞蹈老师给大家指导如何健身。企业里的运动氛围浓了,对这个团队的成长帮助不小。”



■ 梁山(戴帽者)与他的舞伴们

幸福敲响家门 快乐扣开心门

马年健身不马虎

幸福,敲响家门;快乐,扣开心门。百股美好,只建于一座基石:身康体健。万马奔腾新一年,为四肢加油,为头脑充电。这是一份永久的事业,这是一涌和美的源泉,跟随我们马上去运动,马年2014,健身不马虎!

强体先强腿。都说,腿老了,人便老了。迈开双腿,奔跑向前,许自己又一段青春得意。上海国际马拉松赛近二十年,培养了这座城市奔跑的精神。几乎每个人,都适合跑步。跑步技术要求简单,跑步场地无特殊要求。从运动场到小巷子,从田野间到树林中,和着自己的呼吸,踩着自己的步点,难得沉淀的孤独,只与自己的内心对话。

跑步的好处也显而易见。心脏跳动

的频率和功效大大提高;大脑的供血、供氧量大幅上升;肺活量加大。而来自剑桥大学的研究报告更显示跑步能够让人变得更聪明。慢跑过后,大脑记忆关联区会产生新细胞,思维能力增强了。专家们说:跑步的人,IQ高。

强壮体魄,跑出去。一路向前,一步一个脚印串联起我们的健康马拉松。

养生先养心。体魄健康,精神更要健康。由内而外,身心协和。心性,需要慢慢来养护。武林高手,马步扎得稳。行话:入门先站三年桩。马步是各派的统一基本功。凝神静气,呼吸自然,心无旁骛,马步桩能有效地增进内力和搏击能力。常人蹲马步,最难的是意念上放空,身体上坚持。若能心神合一,性情必得大进,聚得

积极能量。而马步蹲得好,更可强壮肾腰,强筋补气,从此下盘稳固,提升身体的反应能力。扎稳马步,稳住心气,为健康加分。

马上来运动,健身多多彩。筋长一寸,寿延十年。拉筋的人,多身形矫健。一字马,看上去遥不可及,但只要日日拉伸,定可马到成功。筋骨好了,经络通了,体格也健美起来。运动,并不总是挥汗与吃苦。运动,同样是快乐的。跟着节拍,扭着腰肢,挥洒热情,从金蛇狂舞到信马由缰,骑马舞的风潮新年欢动不减。

是不是,你已经按捺不住?来吧,甩开路臂迈开腿,一马当先,我们运动,我们健康。新年里,马上就安泰。

本报记者 华心怡



我查你知道 你测你得益

上海体育两项惠民工程马年进行时

第六次普查的一部分。体育场馆普查每十年一次。上海的普查,将由市体育局、市教委、市统计局、市工商局、市旅游局、市总工会等6部门共同协作完成。年前,1497名普查员人选已经确定,并接受了前期培训。据相关人士介绍:“2月份,体

育场地普查将进入到实地普查阶段。此前,部分区县已经开始试点。我们希望各个单位能够敞开大门,配合普查工作的顺利进行。”

未来,本报将配合上海市体育局完成“老百姓场馆需求调查”,让本次调查对政

府未来规划体育场时更兼顾老百姓的实际需要。

上海市体育局新年里的另一项重头戏是国民体质监测。上海这次在国家规定样本数量之外,扩大样本容量,让监测数据更具可靠性、可信度和说服力。

2014

强健体魄

关键词:**马**拉松

“我是复旦大学经济学院的学生,我喜欢跑马拉松”,这是张毅应聘时的自荐。快毕业了,张毅一边忙着找工作,一边还忙着跑马拉松。过年回家前,他还专门去江湾校区拉练。2月,张毅报名参加福州12小时超长马拉松。

“我读大一时才开始跑步。过去两年跑疯了,全程、半程加起来跑了18个马拉松。”张毅和马拉松的缘分说来让人捧腹。“两年前,我自行车丢了,为此难过了一阵子。后来,我没再买自行车,而是拿买车的钱买了一双跑鞋。”打那以后,他上课都是跑着去教室。周末从复旦邯郸路小区到江湾新城区运动,也都是跑着去。跑步之后,张毅的精神面貌一新。“我和其他同学一起组织了复旦大学跑步爱好者协会。一有时间,就会去江浙一带参加马拉松赛。跑步,让更多大学生强身健体,自如应对未来挑战。”



■ 越跑越有劲的张毅

2014

修正身形

关键词:一字**马**

如果你想改变这个世界就改变孩子。陈莉是嘉定区新翔幼儿园的班主任,还身兼幼儿园艺教组长的职务。一字马对她来说小菜一碟。

“如果你想给孩子一碗水,自己至少有一缸水。”学前教育专业毕业后,陈莉还专门到中国舞蹈协会学舞,获得了少儿芭蕾舞、拉丁舞、踢踏舞等注册教师资格。她教的音乐舞蹈最受孩子们欢迎。教师从业者伏案工作量大,颈椎等部位容易生病,练跳舞不仅可以保持好身材、减体重,还可以带来很多隐形“财富”。“精力充沛,孩子们见到你开心,自己也高兴。”陈莉说,幼儿阶段,孩子表达能力弱,但这个时期是音乐素养、身体平衡能力的重要发育期,“小孩子的形体发育在一定程度上还影响智力发育。所以,我特别注重对孩子这方面功能的开发。”

平日里,陈莉除了自己动起来,还组建起幼儿园里舞蹈社团,老师们聚在一起,练练体操,健康受益匪浅。

本报记者 华心怡 钟喆



■ 陈莉的舞蹈课最受孩子们的欢迎
本版图片 TP

2014新春装潢第一展

设计与施工/卫浴产品/厨房电器/整体橱柜/瓷砖/地板/油漆涂料/家具软装

暨上海装饰行业名牌家装及建材订购会 **最后一天**

贺年

正大广场9楼

初四~初七 2月3日-6日

10:00-20:00

浦东·陆家嘴西路168号

每户参展家庭装修可达万元大优惠!

沪上装饰行业率先开设夜场的装潢展

20多家媒体聚焦介绍, 30多家名牌家装与建材企业联展

3000㎡展览区域, 设计施工建材需求一次搞定

大年初四~初七

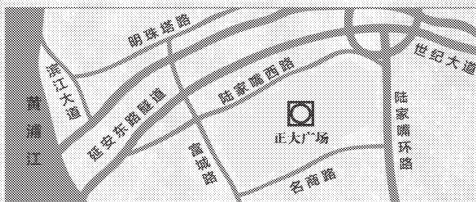
上海装饰行业标杆领军企业/建设部颁发工程设计与施工壹级资质/上海市名牌/上海市著名商标/上海市文明单位/上海市装饰行业协会家装委主任单位

设计费5折/3000元建材代金券/1000元豪华卫浴套件/2000元“超值福袋”/重磅大礼/免费升级金牌施工队服务/500元装修红包/装修大百科

展会热线: 400-800-0542 www.jt111.com 搜索

轨道交通: 地铁2号线 陆家嘴金融城1路 583 81 蔡陆专线 993 870 799 791 985 939

主办单位: 聚通装潢、尚海装饰、上海名牌家装联盟企业、上海装饰标杆领军企业



中国年

别墅 | 复式 | 大平层 | 公寓 | 开发样板房 | 酒店 | 餐厅 | 娱乐会所 | 连锁加盟店 | 商业空间

装修综合博览会

主办单位: 上海十大装修公司 协办单位: 中国建材联盟、环保建材联盟、百姓喜爱建材品牌联盟 支持单位: 上海装饰装修行业协会

2月3日 初四~初七

2014 2月3日-6日

上海八万人体育场

东亚展览馆零陵路800号

咨询热线: 400-820-4565

www.365zh.net

连续4天, 精彩纷呈

您能体验到的设计

- 2014年家居设计趋势, 流行色彩抢先发布
- 300位资深设计师、28个设计工作室拱手打造
- 十大潮流设计风格现场体验
- 5000套房型案例覆盖全上海600余楼盘

您能看到的施工

- 11工艺实景展示馆户上首度亮相
- 23项创新专项工艺9项专利技术实景公开
- 参展企业集结20位施工专家坐镇现场咨询
- 2000份施工宝典现场免费发放

您能买到的建材

- 国内外一线品牌建材商悉数列席
- 16大品类全面覆盖装修主辅材需求
- 厂家直销, 免去中间成本, 享实实在在的优惠
- 各大新品建材发布, 了解行业环保超高标准

您能听到的讲座

- 开春装修家居环境布置有讲究
- 8大施工质量保障体系, 提前规避装修遗憾
- 资深专家每天定时讲座
- 验收关键节点助您幸福安居

礼上加礼, 惠动全城

组委会优惠

到场客户无需消费, 填写登记表即可参加年度特等奖 价值49999元欧洲豪华10日游 幸运大抽奖。年度仅1名

关注礼 赠送餐具三件套一组 **邀请礼** 定制星巴克杯子一只 **网络礼** 赠送功能插座一个

装修下定参与抽奖 iPhone5系列(9名)\大金超薄挂式空调(30名)\iPad mini(90名)\品牌锅具(280名)

乐扣乐扣餐具组合(600名)

(所有幸运礼品价值不超过5000元)

参展单位特别优惠 所有礼品价值不超过5000元

下定装修返现金

现场签约任一装潢公司, 凡下定满300元, 即可参加返现活动, 满300元返现100元现金。

*现场凭装潢公司签约意向订单为返现凭证, 凭实登记领取返现, 最高返现100元

下定装修畅享套餐

悦享套餐A

设计费5折/一线主材品牌全系列6折起、满再送/下定送价值1588元的英国柏布洛水情金龙头一套/下定送西豪全套开关插座/下定可参与砸金蛋中大奖环节, 最高5000元主材抵用券赠送

(所有礼品价值均不超过5000元共300名)

悦享套餐B

设计费5折/最高1万元环保抵用券/现场下订可享受订金*3倍的施工礼遇/下定即送价值980元前置净水水器/中国银行最高50万装修贷款, 半年0利率0手续费(与其优惠不可同时享受)

悦享套餐C

设计费5折/品牌瓷砖5.5折再送铺贴人工费/品牌地板指定系列7.7折/1元秒杀价值698元登勒水桶一只/施工完毕后送专业美家摄影服务一次/下定可参与砸金蛋中大奖环节

(所有礼品价值均不超过5000元共300名)

质保十年

本届博览会全部参展装潢企业均承诺水电隐蔽工程质保10年。

零陵路

内环高架路

天钥桥路

上海体育场