

市民为健身为减肥

“打羽毛球锻炼去”

“走,打羽毛球锻炼去!”如今,在宜城的街头巷尾经常能听到这样的召唤声,特别是在双休日和节假日里。记者通过近日的走访也发现,集健身、娱乐、休闲于一体

的羽毛球运动已越来越受到宜城市民的青睐,了解个中原因,这些羽毛球爱好者大多表示:为了健身呗!也有些人则响亮地回答:为了减肥哦!

打羽毛球健身效果好

11月22日,正值星期六,记者来到市体育馆,馆内运动场上正人声鼎沸,正中央的篮球场上带年轻人正在生龙活虎地打着篮球,而周边的8个羽毛球场上更是闹腾,只见场上的人或双打或单打,他们时而跃起大力扣杀,时而滑步轻轻挑球,每个羽毛球场上均“厮杀”得热火朝天,每当出现精彩的回合,场外球友便报以热烈的掌声和喝彩声。

记者看到,在市体育馆内打羽毛球的市民有男也有女,有年过六旬的老者,也有十来岁的小学生,但其中以中年男士居多。市民王先生

刚过40岁,是城区一街道办事处干部,他告诉记者:自己坚持打羽毛球已有两年时间,当初是一朋友约到体育馆来玩的,后来就慢慢喜欢上打羽毛球了,现在每周到体育馆打二至三次羽毛球。谈起打羽毛球的初衷,王先生深有感触地说:“打打羽毛球,健身效果好。”据他介绍,他经常坐办公室,以前一直缺少锻炼,上高一点的楼层便气喘吁吁,近两年坚持锻炼后,体质明显增强,精神状态也越来越好,总感觉有使不完的劲,平时感冒发烧的情况基本没有了。



市体育馆内羽毛球双打的激烈场面。汪迎庆 摄

全都不管用。后来,受单位同事“拉拢”,她才尝试起打羽毛球运动减肥,不试不知道,一试还真见效,每周打两、三次

羽毛球,第一个月坚持下来后,“陈姐”就感觉腰部“轻松”了一些,于是她一发不可收,一直坚持到了现在。

城区的羽毛球场地太少了

“羽毛球运动具有趣味性和易学性,器材又比较简单,不分男女老幼都能打。”市体育馆的一位张姓工作人员还告诉记者,我市参与羽毛球运动的市民已越来越多,尤其是从2005年起,随着北京奥运热的兴起,到市体育馆打羽毛球渐渐出现热潮,现在经常到市体育馆打羽毛球的市民就不下500人,周一到周日的每天早上八点至晚上十点,馆内羽毛球场上基本都有人在此

打球,双休日更是爆满。市民董先生过去曾在居民楼旁的空地上、公园里打过羽毛球,但现在他已越来越追求打球的水平和锻炼的效果,于是他成为了市体育馆内的常客。董先生可谓工作、打球两不误,现在他每周在市体育馆打三场球,时间分别是每个周三的晚上和周六、周日的白天。据他介绍,到体育馆打羽毛球锻炼的花费并不大,买副品牌的碳素羽毛球球拍花

了几百元,每次买票进体育馆只要5元,一般都打两个小时以上。自从打球结识了一些球友后,和董先生一起的八、九个球友现在又采取了包场打球的办法,即包场一次50元,大家轮流掏钱。

另据我市一些羽毛球运动爱好者介绍,虽然羽毛球室内室外都能打,但是室外打球往往受风向和天气的影响,所以要想打得过瘾、打出水平,还是室内场地最合适,这也正是不少球友热衷于去体育馆打球的原因。

“城区现在能打羽毛球室内场地真是太少了,除

了安庆石化有单位改建的室内羽毛球馆,目前主要就是市体育馆了。”我市一些羽毛球运动爱好者告诉记者,市体育馆在高峰时段有三、四百人进场,但羽毛球场地只有8个,所以每逢双休日和节假日,常常出现“一难难求、排队打球”的现象,有时为了能打球必须提前预定场地,甚至有时连预定也预定不上。为此,一些羽毛球运动爱好者建议市有关部门能考虑到这项需求,适当建设一些羽毛球运动场地,或适时开放一些能够利用的学校、单位运动场地。汪迎庆

提醒一下: 羽毛球运动注意事项

近日,记者请教了活跃在我市羽毛球健身场地上的业余教练,他介绍了一些打羽毛球的技术要领,同时也提醒羽毛球运动爱好者要注意一些事项,从而能达到更好的运动健身效果。

该羽毛球业余教练介绍,打羽毛球要注意掌握正确姿势,长期以错误的姿势打球,容易造成运动损伤。打羽毛球时,握拍的手要尽可能保持放松,以便最大限度地发挥手腕的力量;要力争在身体前上方击球,否则回球的球就没有攻击力;在单打时,每次击球后应立即回

到中心位置,在双打防守时则应回到同伴平行的位置,而在双打进攻时则应与同伴保持前后的位置;在单打时,除非扣球,千万不要把球打在对方的中场,尽可能打两角;如果你正在打得很顺手、连续得分时,请不要随意改变你的打法,如果正在失利,则应立即调整打法。

此外,打球以前,做热身运动很有必要,通常可以做一些伸展运动,可以模仿一些打球过程中要做的动作,包括弯腰、转腰、压腿、向前跨步、高抬腿走等。

汪迎庆

打羽毛球能打出好身材

“陈姐!瞧你的球越打越漂亮,身材也越打越美了哦!”11月23日,在市体育馆内羽毛球场上,几位女性球友的欢声笑语吸引了记者的注意。被人称做“陈姐”的是位40来岁的女士。“陈姐”下场休息时,已是满头大汗,记者同她攀谈中得知,她打羽

毛球刚半年时间,打球的目的就是“为了减肥”。“我这半年减了10多斤,主要得益于打羽毛球。”“陈姐”介绍,她打羽毛球之前的体重近60公斤,尤其是腰部越来越“不争气”,赘肉越长越多,为了保持体型,她曾吃过减肥药,喝过减肥茶,但这些

周边温泉游走俏

刘惠子 刘星

本报讯 近来寒霜袭人,令我市周边的温泉旅游线路持续升温。据记者今天从市内多家旅行社了解到,这段时间的周末,温泉线路、温泉酒店订房等业务异常火爆,其中以全家出游和老年团居多,出游时间大多选择周末。

市民曹阿姨上个周末和亲家一起结伴去了庐山一游,登

山看景是其次,泡温泉才是他们此行的真正目的。曹阿姨说,“这趟行程共三天,跟团费用是每人三百多元,挺划算,身心都得到了放松。”

秋冬季节正是享受温泉的好时机,去周边景点泡汤是周末休闲的不错选择。行家介绍,“温泉养生正是迎合了现代人追求自然的需求,以温泉为主题的短线游在全国都很受欢迎,就安庆周边而言,目前最受

客人欢迎的是位于江西九江的温泉和庐山附近的温泉,而潜山和岳西的温泉更是不少上班族周末放松的好去处。”

记者了解到,今年温泉两日游的价格大约集中在280元到400多元之间,有部分温泉线出现198元的新低价。而为了迎合不少老年人和上班族年假的出游计划,部分旅行社也顺势推出囊括了泡温泉在内的景点三日旅游线路。



冬日暖阳下,在宜秀区余湾村鱼塘边,两名垂钓爱好者正在垂钓。“农家乐”经济近年来在我市蓬勃发展,成为一种生活时尚。 晚报记者 黄有安 摄

城区空气质量日报

发布时间:11月28日

空气污染指数	51~71
空气质量状况	良
首要污染物:	可吸入颗粒物
发布单位:安庆市环境监测中心站	

冬季,燃气安全别忽视

随着气温的降低,极易发生燃气事故,安庆港华提醒市民注意冬季燃气安全,消除安全隐患,防止燃气事故的发生。

1.在密闭的室内长时间使用燃气,用户应及时打开门窗或换气扇进行通风。

2.胶管应使用燃气专用胶管,长度不应超过2米,应自然下垂且与灶具保持10CM以上的距离,以免被火烤焦、烤断。胶管不得穿墙越室使用,并要经常检查,发现

老化或龟裂要及时更换。胶管与灶前阀、炉具连接处应用胶管卡固定,以确保严密无泄漏。

3.使用管道燃气时要有看管,防止汤水溢出将火浇灭引发事故;不用气、晚睡前或出门及时检查表前阀和灶前阀是否关闭。

4.居民用户要经常检查穿楼板管道等燃气设施,如发现锈蚀严重、燃气泄漏要立即致电港华热线:5541000或抢修电话5516673报修。

5.定期用肥皂水涂抹燃气设备及管道的接头、软管等部位,检查有无漏气,如有气泡冒出或有燃气臭味时说明发生燃气泄漏应及时采取措施。

6.使用自动点燃气具时,按下开关旋钮,按箭头指示方向旋转,点火并调节火焰大小,若未点着,要迅速关闭开关,点火成功后,注意调节灶具和风门大小。同时,应选购带熄火保护的灶具,以保证使用燃气灶具的安全性。

安心

期中没考好 名师帮提高

期中考试以后,考的不理想的同学和家长都在忙着查找原因、吸取教训,尝试着各种办法,希望能从头开始,以期提高成绩。然而面对纷繁复杂的课外辅导及图书,很多人往往取舍难定!据了解,名师教育能为家长解此忧虑!

名师教育以其内容丰富多样、学习方便快捷、自主性强的优势赢得了越来越多学生及家长的关注,他们推出的免费上门试听报名服务受到了学生和家长的的好评,这几天,打来电话咨询名师课程的学生和家长络绎不绝,大部分家长都希望让学生通过系统学习,能在期末取得好成绩。

为什么名师课程能有效的帮助学生呢?据了解,最主要的原因还是与名师课程好

的学习效果分不开的!为了保证学习效果,他们首先从师资力量层层挑选,每一年级的各科主讲老师都是教出过高考和中考第一名学生的老师或是多年中、高考单科成绩位居前列的老师。另外,名师课程的内容按知识点讲课,内容覆盖了初一到高三的所有主课课程,与安庆中学教材完全同步,教学大纲上的每一个知识点都有老师的一堂课,对学生来说,只要家里有一台电脑,在学校里没有听懂的、没有掌握扎实的回到家就可反复学习,直到完全消化,相当于把名师请回了家!

名师试听 为了更好的服务学生,名师免费试听热线继续开通:5021366 5021377,也许您一个电话就能改变孩子的一生!

新百黄金珠宝商场
上海亚一黄金238元/克
珠宝玉器5.8折-8折
折后有精美礼品赠送...

【走向国际,值得信赖的品牌】
德赛 强化地板
地址:市光彩大市场2区4幢4号 电话:0556-8779519

金同兴内衣坊 三枪
THREEGUN Lingerie
内衣 时尚 实惠
招商、加盟热线:0556-5899518 13866626820
金同兴公司地址:安庆市光彩大市场三期上海路25号