

习武5年多 拳姿优美流畅

10岁刘昊岩太极小明星



在前不久举办的滕州“武行天下之易云天下五国搏击对抗赛”上,一位小姑娘在拳台中间表演了《东岳太极拳》,她沉稳、优美、流畅的拳姿赢得了全场雷鸣般的掌声。她就是来自滕州市西岗镇柴里煤矿的刘昊岩,今年刚满十周岁。

说起刘昊岩,她在滕州是一个家喻户晓的太极小明星,练习太极拳已经有五年多了。刘昊岩的父亲刘玉峰是一名退伍的侦察兵,从小对武术就充满着憧憬,曾经练习过少林十二路潭腿等,在部队最喜欢的训练科目就是擒敌拳。一次偶然的机会,他看到一位师傅在广场练习太极拳,从小就喜欢武术的刘玉峰深深地被太极拳博大精深的内涵所吸引,索性跟着这位师傅学起了太极拳。后经了解才知道,这位师傅是杨式太极拳正宗传人、国家级太极拳教练员、滕州易方文化艺术中心武术总教练于防先生。

跟于老师练习了半年的太极拳,刘玉峰感觉到太极拳不仅能强身健体,更能陶冶情操、启迪智慧,于是便让年仅五岁的女儿刘昊岩也跟于老师学起太极拳来。而刘昊岩似乎对太极拳天生就有兴趣,练起拳来总是津津有味,似乎从来不知

道什么是疲倦,在所有学员中是最能吃苦的。

站桩是太极拳最重要的基本功,也是武术训练中最吃力、最枯燥的训练项目。别的孩子站上不到三分钟就坚持不住了,趁老师不注意就会伸伸懒腰偷偷懒,可刘昊岩总是一动不动,即使累得两条腿打哆嗦,也要等老师喊停止才会放松下来。下课了,别的孩子要么坐在地上休息,要么欢乐的做游戏,可刘昊岩总是缠着老师问这招怎么回事,那招怎么回事,非得弄清才肯罢休。

就这样,在刘昊岩的刻苦训练和于老师的谆谆教导下,她的太极拳套路进步很快,2011年8月老师带着刘昊岩参加了香港第六届国际武术比赛,初战告捷,获得了少年组传统套路的第一名。在2014年5月山东电视台综艺频道举办的首届《综艺满天星》“六一特别行动”首届电视少儿才艺大赛上,刘昊岩凭着

精美的太极拳表演从近万名小选手中脱颖而出,从海选一路杀进总决赛,获得了总决赛“表演组十佳”和“山东省才艺小明星”称号,成为滕州地区唯一进入表演组前十佳的小选手。

在滕州“武行天下之易云天下五国搏击对抗赛”比赛结束后,很多观众围着刘昊岩合影,其中一位外国运动员竖起大拇指说:“太极小姑娘,了不起!中国武术,了不起!”

“于老师经常告诉我,太极拳是我们中国的国粹,要靠我们发扬、传播到全世界,太极拳也是我们人类最好的朋友,它能带给我们终生的健康和快乐,长大后我也要做一名太极拳教练,让世界上更多的人喜欢太极拳、练习太极拳,让世界上的人都知道,我们中国的武术是最棒的!”刘昊岩如是说。

(特约记者 侯志龙 文/图)



“巧夫”自制绿色豆芽

妻子女儿一致好评

豆芽因其含有丰富的水分,低脂肪、低热量而成为众市民餐桌上的一道家常菜。但是不少新闻都曾曝出不良商家用农药和化肥催生豆芽,因此部分市民担心外面买的豆芽是被化肥催生的,不够健康、绿色,于是自己在家生起了豆芽,家住市中区苹果花园小区的朱先生就是其中一位。

据了解,因为一次偶然的机会让朱先生萌生了自己在家里生豆芽的想法,而后付诸实际行动的朱先生也收获了预期的绿色无公害豆芽,并赢得了妻子和女儿的一致好评。

今年7月份,朱先生看到了转载的关于黑心商贩用农药和化肥催生豆芽的消息。此后朱先生总感觉市场豆芽摊上的豆芽太过粗壮有种被催肥的感觉。一次,朱先生的女儿雯雯不小心将一盆

黄豆打翻了,看着满地的黄豆,朱先生便想着用这些黄豆做一次实验。看看自己能不能生出绿色、无污染的豆芽菜。

在网上学了教程后,朱先生就开始自制豆芽了。“最初,我是找了个透明的小瓶子,把撒落在地上的豆子当成试验品,到了点儿水进去。选用透明的瓶子也是因为我和闺女都比较好奇豆子是如何发芽的,没想到几天之后的一个早晨,果真看到豆子都冒出了嫩芽。实验成功之后我就有了自信,就开始正儿八经的生豆芽了。”朱先生告诉记者,“随后,我挑了个不透光的砂锅作为豆芽的成长基地。把绿豆洗了好几遍,又放了些热水冲了一下,找了块白布盖上,上面压了块小石头,没想到刚刚3天,就长出来大概3cm的小芽儿。虽然没有

外面的卖相好,但来不及多等,就拿出来炒了,没想到味道还不错,虽然水分没有外面卖的那种多,但是,这是我第一次自己做的安全无毒害的纯绿色豆芽菜啊。”

朱先生说,“闷热的天气应该注意水分的补充。豆芽不仅能解暑气,还有排毒、利尿的作用,况且豆芽水分那么多,又没有脂肪,我相信每天多吃点儿自己生的豆芽肯定能保证健康,而且还能美容减肥。现在我们家长时间同时生着两种豆芽,而且吃着自己的劳动成果感觉格外的美味。我们家几乎每天都要吃豆芽,我生豆芽的手艺也越来越熟练了,除了闺女和妻子喜欢吃我生的豆芽,我还给对门送过几次。”

(记者 刘一单)



松狮犬蹭腿示好 吓坏邻居康大妈

前不久,市中区铁西小区某栋楼里的邻居之间发生了矛盾,70岁的居民康大妈因被楼下住户饲养的松狮犬吓着,引发了争执,在好心邻居的调解下,松狮犬的主人向康大妈道了歉。

今年年初,王女士家中遭遇小偷光顾,几千元的现金和一个笔记本电脑被盗,朋友建议王女士养只狗来防盗。经过慎重挑选,王女士从宠物店内买了一只松狮犬,因为松狮犬虽然性格温和,但体型庞大和藏獒的外表有些相似,总给人一种恐惧感。自从有了松狮看门,大半年以来,王女士的家再也没有遭遇小偷。防盗问题解决了,王女士本以为可以安心居住,可没多久新的问题来了,因为楼上邻居70岁的康大妈,上楼时经常被吓一跳,从而引发了矛盾。

近日,康大妈上楼时与王女士家的松狮狭路相逢,松狮从康大妈身边经过时,调皮地

(记者 张琛)

9月1日,开元自行车骑行集结号再次吹响

倡导低碳出行,宣传绿色环保。天南地北的开元人在同一天骑上自行车,用实际行动践行着“低碳出行,绿色环保”的生活理念。9月1日,一年一度的开元自行车骑行活动在全国开元企业同时进行,向人们传达低碳健康的生活理念,倡导绿色环保的生活方式。

下午两点钟,枣庄开元凤鸣山庄内热闹非凡,随着酒店总经理张文一声“出发”令下,自行车骑行大军从酒店出发,开始了本年度的骑行活动,沿途还有很多社会人士加入自行车的骑行队伍当中,使环保成为一个公共话题,让低碳变成一个全民行动。让我们用自己的热情带动亲人朋友,带动普通市民加入到绿色出行的队伍中来,为了我们自己的健康幸福,也为了给子孙后代留一片碧水蓝天。

开元月饼 卓越品质

每逢佳节倍思亲,中秋之夜大团圆,临近中秋佳节,枣庄开元凤鸣山庄倾情推出“开元国风,福家之礼”2014最新四大系列月饼礼盒——开元通宝、开元臻宝、开元玉玺、开元龙禧,其中包括5款精美月饼礼盒及礼篮系列,20余种传统及创意口味月饼现已正式发售,每盒月饼售价138元起。

开元月饼销售有多年历史,今年开元月饼继续精选优质上乘食材,融合了古法新味、绿色健康的饮食理念,制作出多款新味月饼,除保留经典的蛋黄莲蓉、金腿五仁、广式凤梨月饼外,还有红酒蔓越莓、大红袍、黑椒牛肉等新式口味的月饼,更有为追求健康饮食人士准备的低糖五谷杂粮月饼、健康南瓜月饼、有机食品月饼等。开元月饼既将传统口味与食品健康相结合,又咸甜搭配合理,让热爱月饼的食客们一饱口福。

开元月饼在选料、加工、制作、贮藏等方面均达到行业高品质标准,通过ISO9001:2008质量管理体系认证,HACCP食品安全管理体系认证和ISO22000:2005食品安全管理体系认证,开元月饼也已获得中国食品工业协会面包糕饼专业委员会授予的“美味金奖”称号。开元月饼融合了中华饮食文化的精髓,是中秋的完美礼遇,更是极具东方雅致细腻特点的精选月饼礼盒。除了开元月饼,凤鸣山庄还精心推出888元/桌、1088元/桌、1288元/桌,三档中秋团圆宴供宾客选择;且中秋节当天普通房间价格588元/间,豪华房间638元/间,入住酒店的宾客赠送酒店自助午餐券两张,凡是入住酒店的宾客退房时均赠送开元月饼礼盒一份,并可延迟到下午两点钟退房。