

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耐劳的。

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下心来。下课了，别的孩子要么坐在地上上休息，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二名。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名的小选手。

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，让世界上的大家都知道，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)



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

在康大妈的腿上蹭了个痒痒。没想到这一下子，把康大妈吓了个够呛。松狮犬离开后，康大妈浑身打战，心率加速，吃了速效救心丸才算稳定下来。想起前几次同样的遭遇，康大妈气不打一处来，找到王女士评理。两人因为话不投机，争执了起来。声音越来越大，一个单元的热心邻居纷纷来劝解，邻居说：“大家一个单元住着，低头不见抬头见，发生矛盾在所难免，发生矛盾时要相互站到对方的角度多想一想。那么，邻里之间的关系就会越来越好。俗话说，远亲不如近邻嘛。”在邻居们的调解下，当天下午，王女士当面向康大妈道了歉。听到王女士的道歉，康大妈也不好意思地说：“没事，我是一时生气，才说了气话，你养狗防盗我理解，就是希望你能把狗拴住。”听到老人这么说，王女士心里舒坦多了。

(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下一片碧水蓝天。

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，共包括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品。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。

“巧夫”自制绿色豆芽

妻子女儿一致好评

豆芽因其含有丰富水分，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，而且自己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，而且自己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，而且自己的豆芽肯定能保证健康，而且还能美容减肥。”

(记者 刘一单)