

四肢着地 扭动爬行

这个运动队和别人不一样



晚报讯 (记者 王正 摄影报道)在市中区卧龙公园里,有一个特殊的队伍,他们自发的集结在这里,共同做着特殊运动,用独特的方式快乐健身。

5月8日早晨6点30分,在市中区卧龙公园的小桥附近,一群身穿红色体恤黑色裤子的市民集结在一起。“准备好”,只听一声令下,33名队员排成两排,戴上手套,四肢着地,来回扭动着腰,一起前行,爬行了大约一百多米后,才停下。龙行天下运动队的队员米先生笑着说,“我们这个叫‘蜥蜴爬’,爬起来就像蜥蜴一样,左右手和左右脚交替向前,增加腰部和腿部的力量。我以前长时间劳作,颈椎、腰椎都不好,做了很多的理疗都没有彻底改善,自

从3年前参加这个运动队后,现在啥毛病都没有了。”

做完蜥蜴爬,队员们稍事休息,就开始了另一样独特的运动“小推车”。只见各个队员四肢着地,仰面朝天,左右手和左右脚交替前行。在挪动中,队员们练的满头大汗。据了解,参加龙行天下运动队的都是附近的居民,最大的70岁,最小的30岁。“我们的口号就是我运动,我快乐,通过这些模拟动物爬行的方式来锻炼身体,天天在一起锻炼不仅收获了好身体,也收获了好的友谊。”米先生说。

这些运动是大家在一起慢慢摸索试验,或是借鉴网上一些视频发明的奇特的运动方式。“其实动物们做动作,很多

关节和部位都得到了运动,我们就琢磨着,健身能不能像动物学习,在模拟了多个动物,包括蛇、蜥蜴、青蛙后,动作就定下来了,现在已经逐渐成熟起来了。”队员王先生说。

运动结束后,队员们擦干头上的汗,回到各自的生活和工作中。他们约定,以后还要用创新的方式来健身,用有趣的运动开启一天美好的生活。



婆婆重男轻女恶语伤人

儿媳不计前嫌床前照顾

本报讯 (记者 安卿超)家住新城国运花苑的董女士的婆婆重男轻女,一心想抱孙子。但董女士觉得男孩女孩都一样,因为有了女儿不愿听从婆婆的建议再生二孩,婆媳俩大吵一架后,不相往来。后来婆婆生病住院,董女士不计前嫌,特地请假在病床前照顾,董女士的举动感动了婆婆,婆媳俩关系恢复融洽。

据了解,上月中旬,董女士的婆婆郑女士住院做手术,听闻这个消息,董女士向单位请假一个星期,主动承担起照顾婆婆的重任,这让郑女士非常意外也十分感动。因为不久前,郑女士因为生孩子的问题,与儿媳妇大吵一架。两人自吵架后,一直没有见面,直到郑女士生病住院,才见到儿媳妇。郑女士说,“我有一个

孙女,只是感觉家里没有一个男孩,心里难免遗憾,所以催促儿子儿媳生二孩,但是我和儿媳意见不和,发生了口角。从那之后,我再也没有去过他们家。这次我生病,没有让老伴告诉他们,真没想到儿媳竟来到医院主动照顾我。”董女士说。

原来董女士是从朋友口中得知婆婆生病了,她的一位朋友与郑女士同住一个小区,朋友曾在电梯口看到其家人拿着被褥、脸盆等生活用品外出,问了几句,才知道是老人家生病住院了。朋友想去医院看望老人,提前给董女士打电话询问病床号,毫不知情的董女士听后,赶紧向领导请假前往医院。

对于之前的婆媳争吵,董女士表示,她不是因为婆婆让她生男孩而生气,而是因为当

时婆婆说女孩长大后就是人家的人了,以后董女士没有后等等话语很伤人。“其实,我不是不想要二孩,只是现在手头紧,没有能力去抚养两个孩子。再者,婆婆要的是一个孙子,谁也不能保证下一个是男孩。”董女士说。

董女士不仅病床前照顾婆婆,还贴心的为婆婆准备了术后恢复元气的计划,为婆婆订购了两个月剂量的阿胶膏。董女士说:“婆婆的身体一直不好,气血不足,之前她不舍得购买阿胶。这次她生病了,我给她订购了阿胶,不过,她现在大病初愈不宜大补,等身体恢复一段时间就可以吃了。”看到儿媳的温馨举动,郑女士说:“我儿子还没那么孝顺呢,随他们去吧,要不要孩子是他们年轻人的事。”

一块薄荷糖换你手中烟

七岁娃帮爷爷戒烟

本报讯 (记者 张莉萍)“爷爷,我给你一块薄荷糖,你把手中的烟交给我吧。”家住市中区丽水蓝湾小区的宋先生刚点燃了一支烟,正要享受“吞云吐雾”的快感,却被眼尖的小孙子逮了个正着。

“说了多少次了,吸烟有害健康,您咋就不听呢?”看着7岁的小孙子一本正经的样子,宋先生急忙将手中的香烟掐灭,小孙子这才将口袋里的一块薄荷糖放在爷爷手里。正是孙子的这一举动才让宋先生在戒烟的路上继续坚持着。

上月中旬,宋先生做了个眼部手术,医生特意叮嘱他尽量把烟戒掉,而这对于一个有着三十多年抽烟习惯的老烟枪来说,真不是易事儿。为了配合宋先生戒烟,家人给他配个监督员,而这一重任就落在了小孙子身上。起初,宋先生可不把小孙子

当回事儿,想着“贿赂”一下那小子,烟就可以照抽不误,可是这一想法不仅没实现还碰了一鼻子灰。“刚开始戒烟最难熬,整整一天,我都无精打采,在屋里瞎转悠,小孙子跟在后面寸步不离,这让我心烦意乱,就连脾气也变得不好了,一天没过完我就想放弃。”宋先生说。

实在受不了,宋先生就偷偷躲在卫生间抽,小孙子就跑进卫生间,不管三七二十一,上来就把宋先生的烟扔进马桶。后来,小孙子还把烟都藏起来了,但宋先生总能找出来,抽了个痛快。“这几天孩子转变了策略,竟然想着用‘糖衣炮弹’帮我戒烟,确实很奏效。”说起自己戒烟一事,宋先生一脸尴尬,虽然还没有完全戒掉,但的确是少抽了不少,宋先生也坚信在孙子的监督下自己的烟瘾一定可以慢慢戒掉。



5月12日,长安马自达枣庄津湘万腾店隆重开业,枣庄多家媒体及客户代表参加了开业典礼。

枣庄津湘万腾汽车销售服务有限公司隶属于湖南津湘集团,津湘集团旗下拥有16家标准4S店遍布湖南、

致生活 不辜负

长安马自达枣庄津湘万腾店盛大开业

山东、江西、云南各省地,作为长安马自达品牌最大的战略合作伙伴,全国每十台长马汽车销售额其中就会有津湘集团所销售的一台。枣庄津湘万腾汽车销售服务有限公司作为长安马自达品牌枣庄五区一市唯一授权的旗舰4S店,主营车型为新MAZDA3昂克赛拉、第二代CX-5、大七座SUV CX-8,是包含整车销售、零配件、售后服务、信息反馈等四位一体为核心的特许经销商。公司一直秉承“感恩惜福、脚踏实地”的经营理念,踏实做好客户基础服务,以为每位客户提供优质体验为宗旨,赢得了众多车主朋友的信赖。

湖南津湘投资有限责任公司是湖南省大型汽车服务集团。本着提供全方位、专业、便捷服务的目的,

湖南津湘成立了一系列业务板块,为广大湖南客户提供以用车为主的综合服务,包括:汽车品牌4S店、汽车金融、二手车综合服务、汽车保险、汽车周边服务(GPS、ETC等)、社区汽车服务等;同时提供以出行为主的综合服务,包括:拼车、打车、专车、租车等,通过实体性的暮云弘高车世界和互联网化的弘高综合车务平台,湖南津湘将与业内一道,营造公平、开放的市场环境,为广大车主提供放心、高效的用车环境。

销售热线:0632-3898222

服务热线:0632-3898700

地址:枣庄市薛城区张范汽车城复兴路西侧200米