



小小毽球 玩转枣庄

你踢我踢他也来踢,踢毽球成了枣庄特色的健身运动

文/片 本报记者 李淼



24日下午,记者在广场看到市民在踢毽球。 资料片



22日,枣庄市举办了第二届踢毽球比赛 本报记者 李淼 摄

22日,2011年枣庄市第二届毽球比赛在枣庄市体育馆举行,共有6支代表队参加比赛,分为男女两个组别,比赛持续了两天。毽球作为一种大众健身运动,对人的心肺功能是一个很好的锻炼。日前,记者在枣庄的街头巷尾不时会看到,几个人找个空地围在一起就踢起了毽球。

成特色: 街头巷尾随处可见踢毽球

时下,许多市民通过参加各种体育运动来强身健体,如篮球、足球、羽毛球等。在枣庄,踢毽球成为市民青睐的运动形式。小区门口、光明广场、公园……街头巷尾随处可见几个人围成一圈一起踢毽球。一个小小的毽球,成为枣庄的“特色”。

24日,记者在光明广场看到一群人围在一起踢毽球,他们有说有笑地玩着,一个小小的毽球在各种

花式的踢法下不停地穿梭在空中。“现在的中老年人比较喜欢踢毽球,因为踢毽球全身都需要活动,所以能够更好地锻炼身体。我踢毽球已经两年多了,从刚开始一点不会到现在可以随意踢球,通过踢毽球我的身心都得到了锻炼,说实话,踢毽球上瘾。”王女士笑道。

而在旁边玩着的刘先生说,由于枣庄是个小城市,基础设施建设不完善,体育健身设施相对

较少,所以很多公共体育场所都聚满了人,有些锻炼器械需要等很长时间才能用。而踢毽球则不需要很大的场地,只要有一个毽球,几个人找块空地就能玩。此外,他还表示,相比足球、篮球等体育运动,踢毽球受伤的可能性相对小一些,这也是他们喜欢玩毽球的一个原因。“现在踢毽球都快成我们枣庄的特色了!”大家笑着说道。

上档次: 毽球爱好者有了“组织”

2011年4月30日,几个枣庄的毽球爱好者聚到一起,创办了自己的组织“枣庄市毽球运动协会”,从此,枣庄市毽球爱好者有了自己的“家”。为了让毽球爱好者之间可以互相交流,该协会还经常举办毽球比赛。枣庄市毽球运动协会秘书长赵学伟告诉记者,只要是枣庄市热爱毽球运动的人都可以加入协会,他们经常组织各种活动使毽球爱好者切磋球技,并且组织队伍参加全省乃至全国性比赛。

“毽球运动的好处很多,从运动本身来讲,老少皆宜,占地小、参与性强,而且运动成本低都是优点,只要

有一个小小的毽子,就可以一群人一起玩。花几块钱买个毽子,然后约上三五好友找一块空地,就可以踢毽球了,实惠又方便。”赵学伟说道。

赵学伟还表示,毽球运动有8种基本技巧,即盘、蹦、拐、磕、抹、背、勾、踹,在不同的单项比赛中可以组成几十种不同的技战术。踢毽球分为两种,一种是没有网子,平时几人围一圈玩的那种,还有一种就是带网的竞技毽球。“其实毽球最大的好处是对于人体健康方面的,踢毽球是一项全身心都要运动的项目,对于身体关节、人脑甚至体内器官都有益。对于

一些中老年人的颈椎、腰椎间盘等都起到保健作用,踢毽球必须要很好的身体柔韧性和平衡能力,常踢毽球可以增强人们的身体柔韧性,锻炼心肺功能,而且可以极大地提高大脑控制人体平衡的能力,此外,随着踢毽球技术的提高和与球友的不断交流,可以愉悦身心,提高交际能力。”为避免造成身体上的伤害,运动前要做十到二十分钟的热身要把关节活动开,保持身体的柔韧性,保持身体平衡以免造成关节的扭伤。踢毽球时一定要保持正确的站位,以免造成不必要的伤害。

26元 小偏方治好老咽炎

金银花15克、桔梗20克、甘草10克、陈皮10克、青果15克,用1000克水煮开后,再用温火熬制45分钟,过滤后的药汤中加入蜂蜜,分三次服用,连服1-2疗程即可,此方对急、慢性咽炎都有特效。一般复发性咽炎患者服用当天即可好转,咽毒开始清除,口干、咽干、灼热、发痒症状减轻,咽部异物感消失。目前这一快速治疗咽炎的小偏方,经改良后加入了人参果、

生地、胖大海等多味中药,经国家检验批准,命名为38味咽康王。厂家承诺:无论病史多长,病情多重,38味咽康王治愈咽炎不复发,治一个,好一个。

目前枣庄康维大药房(解放路立新小学大门北侧)、滕州养生堂(人民医院西50米路北)已引进此药。也可拨打0632-6997488咨询。现优惠价:26元/盒 (活动仅限本周)

泌尿专科
田万利

前列腺炎:引进美国最新纳米银技术,使药物直达前列腺,标本兼治,永不复发。

阳痿早泄:纯中药治疗,无任何副作用,可大大提高生活质量。

包皮过长:有异味,危害大,易传染性病,本院采用韩式微创无痛包皮环切术,5-10分钟即可做完,不留伤疤,随治随走,不影响正常工作、学习。

地址:枣庄市骨伤医院一楼泌尿科
(文化路与青檀路口东30米,公交车六下车) 男女专家坐诊
电话:0632-6156120 短信:15866216516

救助千万骨病患者//全国各城镇免费送药//药到付款

6个月让您告别股骨头坏死、腰间盘突出、脊椎炎

父母股骨病//儿女辛酸泪//清血养骨//生髓换骨//老百姓放心药

研发背景:2009年人类首次从海洋生物中提出活骨素因子,由美国肽康制药集团史密斯教授率领的英、美等六国骨病攻关小组和我国最权威的中国国际病理研究院骨病研究总院,依托英、美现代化实验室,专门针对“股骨头坏死、腰椎盘突出、再生障碍及营养、修复、生长”课题进行攻关,成功研制出既能激活死骨死腔,钙化骨刺、突出,又能促进新骨再生的纯中药海洋生物制剂——肽康活骨丹。

临床验证:肽康活骨丹已成功治愈国内外数十万患者,其疗效主要体现五个方面:1、迅速分离、溶解致病祸根微血栓因子,有效加强周围组织的血氧供应,活化骨关节。2、有效激活缺血的骨骼细胞,促进骨骼的再次生长。3、快速清除血液中的淤积和毒素,增强活骨细胞吞噬病骨细胞能力,迅速逆转肿胀、疼痛,钙化腐骨、骨刺、增生,腰椎间盘突出等症。4、全面修复、滋养因长期服用其他药物而受损的组织器官。5、费用少、疗程短、不论病史长短,一般5—7天明显见效,3—5个疗程可康复停药。

温馨提示:肽康活骨丹被世界组织列为(全球骨病)专科用药,由中国质检协会提供防伪标识,是目前世界卫生组织指定的治疗股骨头坏死、腰椎间盘突出愈后不反弹的首选药。为了使更多的患者用上放心药、良心药,我院开展的“救助千万骨病患者”活动全面启动!活动期间药费优惠50%凡一次购买2疗程送1疗程买3疗程送2疗程,另赠免费治疗金卡一张(活动截止至10月31日)。承诺:15天无效请与我院联系,10年内偶有复发的患者凭金卡享受免费治疗!

专家手机:18601284876(可短信订购)

咨询热线:010-51293578(共5线)

联系人:刘教授 陈教授

就诊地址:北京市大兴区同福北路138号

官方网址:www.ggt366.com (可网上订购)

中国地区技术指导及诊疗机构:中国国际病理研究院骨病研究总院

一粒植物伟哥 男人更加自信 万人免费体验活动正在进行

现代社会生存压力巨大,被赋予更多社会责任的男人们首当其冲,夫妻生活质量明显降低,力不从心的现象比比皆是。怎么办?谁能让男人重树信心?谁能让夫妻恩爱如初?是一种从非洲补肾蔬菜黄秋葵中高浓缩提取有效成分的新型男性健康品——“植物伟哥”!

一粒管三天,解决大问题

“植物伟哥”剂型为液态软胶囊,它是一种超浓缩剂,一粒软胶囊的有效浓度相当于20公斤黄秋葵。

“植物伟哥”作用超强,只需三天服用一粒,就能在72小时内保持作用。其对微血管的舒张作用与美国著名治疗男性功能障碍药近似,但是却没有任何副作用,里面的有效成分能够在不增加神经、肌肉及心脏负担的情况下使人体气血充盈。服用后,男人迅速变得强大自信。

按疗程服用后,大部分男人的性中枢神经密度将增加8%~10%,男性器官的微血管活性将增加40%。医学证实:性中枢神经的生长是不可逆的,一旦形成,就会终身有效!这就意味着你的男性能力将和天生的猛男一样强大,并能长时间保持稳定不变。

是不是猛吃黄秋葵就可以达到以上效果?药剂师张博士并不这么认为。他说:“的确,非洲男人具有较强的男性能力主要得益于长期和从小食用黄秋葵。但你既不可能像非洲男人那样从小就吃,也不可能一次吃20公斤把胃撑破!而通过先进工艺提取的‘植物伟哥’,服用一粒,就能充分吸收相当于20公斤黄秋葵的有效成分。重要的是,它并不是药,完全跟吃蔬菜一样安全,你连一丁点脸红心跳的不良反应都不会

有。”“植物伟哥”在欧美地区非常抢手,原因就是,西方男人普遍对西药产生的副作用有余悸,绿色、安全、有效的“植物伟哥”自然让他们欣喜若狂。



服用过“植物伟哥”的男人们纷纷反映:“效果的确非同一般,服用当晚就性趣勃发,三天内都能保持旺盛性趣!”

“老觉得自己不行的感觉一扫而光,阳痿、早泄、疲软、力不从心等现象消失了,生理能力恢复到年轻时的水平。”

“尿频、尿急、尿等待、腰膝酸软、性趣不高等前列腺和性功能方面的毛病没有了,久违的晨勃现象又回来了!”

“现在一切应付自如,完全可以根据自己的意愿控制节奏和时间,享受美妙的夫妻生活所带来的快乐……”

快快打电话,领取体验装

说一千,道一万,都不如您自己来体验。您可以通过以下两种方式免费索取价值68元的体验装一盒:

一是拨打男性健康热线4006997597报名;二是编辑您的快递地址发送短信至13969017267报名。

同时,厂家每日推出30套特价疗程装,供男性朋友订购。所有产品均采用私密包装,不用担心收货时泄密。