

柔力球大赛不时传来喝彩声

9支队伍上台竞技, 济南泰山队夺得当日预赛最高分



参赛队员使出浑身解数。

近视孩子“出大事” 济南家长乐疯了！

2010年,济南市中小学两大变化显著:一,校园门口警察,保安明显增多;二,戴渐进多焦镜的人数迅猛增长。一个有趣的现象为证:以前家长们打招呼“又给孩子报什么特长啦?”近来家长们都急切地攀比:“你孩子戴渐进多焦点眼镜吗?近视度数又降了多少?”

换副眼镜真能“控制近视发展,降低近视度数”?您别不信,听听12岁男孩怎么说——崂山中学徐浩楠的话极具代表性:“前年老爸给我配了眼镜。没想到一年半度数却涨了200度,赶上好几个同学戴了渐进多焦镜,看黑板越来越清楚,游戏越来越来趣,看他们斗哄哄的,我也闹着让老爸给换了副。哇塞!戴上度数度数立马急刹!现在度数不但一点也没增长,一年还降了150度!看月上网打游戏,眼睛不酸不胀,一点儿都不累。”

向近视青少年普及渐进多焦镜,作为今年近视治疗领域的一件大事,CCTV央视《健康之声》,CNTV中国网络电视台倾力推荐,声称换一副眼镜,挽救孩子一生视力,效果神奇。具体地说,300度左右的近视,若配戴及时,完全可以恢复视力,摘掉眼镜;600度以上或散光400度以下的混合性近视,经过一段时间配戴,视力逐渐提高,控制近视不再加深。

原北京同仁医院院长刘福源教授称,渐进多焦镜“阻

断近视根源,降低近视度数”只需两步:

第一步:解放睫状肌,确保度数不再加深。传统近视眼镜都是单焦点镜片,看远看近时都由眼睛变焦,使得睫状肌超负荷“劳累”,所以近视度数不断加深;渐进多焦镜有多个光学焦点,镜片自动变焦,解放睫状肌,让它始终处于放松状态,这是度数不再加深的根本保证。

第二步:回缩眼轴,恢复视力。传统眼镜只适合孩子看清远处,但是在看近处(看书、写作业)时,睫状肌就会处于紧张状态,长期下去,使得眼轴拉长(近视),眼镜度数就会越来越高;渐进多焦点眼镜可以智能变焦,无论看远看近,睫状肌都呈放松状态,使眼轴逐渐回缩,所以“度数越来越小,视力越来越好”。

事实就是事实,笔者将走访到的第一手资料公布:

李晨宇:男,12岁,山东大附小,2009年11月配镜,双眼各减75度

黎英华:女,9岁,洪楼二小,2010年2月配镜,双眼各减50度

徐浩楠:男,12岁,崂山中学,2009年2月配镜,双眼各减150度

李洪帅:男,12岁,甸柳小学,2010年2月配镜,双眼视力各提高一行。

沈佳辰:女,16岁,现已移至淄博一中,2009年12月配镜,双眼各减50度……

我市渐进多焦镜的受益

者成千上万,版面所限,恕笔者不可能一一列举,但和以上五位青少年一样,他们有着相同的戴镜体验:

1、刚戴上感觉眼前一亮,视物更清楚;

2、一整天,眼睛轻松不疲劳,学习效率明显提高;

3、三个月经视力检测,确实减镜50-100度;

4、一年以上,300度以下近视大都明显恢复。

让人欣喜若狂的是,孩子戴了渐进多焦镜,学习成绩竟然普遍提高!听听家长怎么说:“以前戴的眼镜,时间一长孩子眼睛容易疲劳,一湿、酸胀,脑子犯困,迷糊,学习效率自然会下降,渐进多焦点眼镜,长时间看书写作业,一点都不会感觉到累,眼睛非常轻松,聪明才能脑快!”

喜讯:由中国关工委发起的《全国百市千校护眼健康行》大型公益活动济南站正式启动,开始特惠普及渐进多焦点眼镜,“好视力”渐进多焦镜以其过硬的品质,荣幸的成为此次活动唯一的指定护眼品牌,十一黄金周特推出特大惊喜:打进电话即有好礼相送,现在配镜更有活动实惠多多!详情致电:66683738、66683739,章丘热线:61326142

杆石桥:金龙大厦北100米银座品第国际2号楼1层118室;山师东路:山师东路与经十路交会处(北30米路西);章丘店:章丘市明水雪宏大道第二实验中学对面

本报10月3日讯 3日,由本报“张刚大篷车”、济南市全民健身中心、济南市老年体协主办,广州白云山和记黄埔中药协办的济南市第二届柔力球大赛进行了第一天的预赛。9支球队一一亮相,济南泰山队获得当日预赛最高分。等到4日的预赛结束后,组委会将按照分数由高到低确定参加6日决赛的柔力球队伍。

3日上午7时30分,在济南市全民健身中心二楼南侧平台上,许多球队已经在为预赛排练了。“我们是第一个出场的参赛队,真有点紧张。早晨不到7点就过来了,现在已经排练好几遍了。”市中区柔之美队队员关宜君说。

8时10分,比赛正式开

始。按照预定的顺序,今天参加预赛的是表演飞龙一套、规定套路三套,规定套路四套的队伍。第一个出场的是市中区柔之美队,队员们穿着蓝色上衣、白裤子,完美演绎了飞龙一套的动作。尽管柔之美队12个队员平均年龄在60岁以上,可是她们的转身、摆拍等动作一气呵成,现场不时传来喝彩声。之后,天桥二队、俏夕阳队、山大千佛山校区队等依次出场。

赛场上,队员们的精彩演出让场边的拉拉队员们来了兴致。山大千佛山校区队一上场,拉拉队就打出了“山大加油”的牌子,并喊着“山大队,加油”的响亮口号。

比赛中场休息时,5支预赛队伍还进行了精彩的才艺展示。俏夕阳队表演了

健身球舞蹈,让观众体会了健身球的魅力。嫦娥奔月队带来了柔力球花样表演,更是让观众们忍不住叫好。

最终,济南泰山队凭借规定套路四套的精彩表演获得当日的预赛最高分。

4日上午8时,第二届柔力球比赛的预赛继续进行,11支队伍将带来柔力球飞龙二套和集体自选项目,一比高下。3日的预赛将与4日的预赛一起,按照各比赛队伍分数由高到低,进入前15名的队伍将参加6日的总决赛。



比赛花絮

错过了报名时间 当拉拉队来助威

山大千佛山校区队获得了3日预赛的第二名,得了87.04的高分。“我们的拉拉队给我们鼓舞了士气。”山大千佛山校区队的队员赵海英说。

山大千佛山校区队一上场,70岁的樊森就拿出了分别写着“山”“大”“加”“油”的四张牌子,并分发给

身边几位观众。“山大加油,加油山大。”樊森带头响亮地喊着口号。

“有拿着加油牌子,喊着口号的拉拉队,我们挺惊讶的,也很高兴。”赵海英说,他们事先没有组织拉拉队,不知道竟然有拉拉队为他们加油助威。

“我没能够参赛,就以

这种方式表示对队友的支持吧。”樊森说,他十分喜欢打柔力球,跟参赛的山大千佛山校区队的好几个人是经常练球的球友。他10月1日刚从北京回来,错过了报名时间,就“自作主张”地来为队友加油助威。“如果下次再有这种活动,我一定不会错过了。”

为了给队员鼓劲 裁判也客串表演

在3日的才艺表演中,获得掌声最多的是于锡华和曹莲红表演的《雕花的马鞍》。于锡华是此次比赛的裁判员,为了给广大参赛队员鼓劲,她临时和搭档曹莲红即兴表演了双人自选柔力球。

在表演中,两人穿着绿色服装,伴着音乐节拍,翩翩起舞。两人时而转身,时而传球,将节目表演得非常唯美。于锡华告诉记者,表演服装

是她自己设计的。她们都是山东大学千佛山校区艺术团 的成员,平时以舞蹈表演为主。在2009年,她第一次接触柔力球,“当时感觉柔力球既能锻炼身体,又不耽误跳舞,所以就开始学习。”

由于舞蹈的基础好,于锡华学起柔力球来一点也不费劲。在2009年的山东省直机关比赛中,于锡华获得了单人自选柔力球比赛的二等奖。

现在,于锡华每周都会在学校里练习,不过她们在日常训练中,更侧重于舞蹈柔力球,而不是太极柔力球。“毕竟我们是学习舞蹈出身的,练习起舞蹈柔力球来更得心应手。其实无论如何,老年人能够走出家门,找到自己的兴趣所在,才是最重要的。”

在表演完后,于锡华赶紧更换了演出服装,又投入到紧张的裁判工作中。



裁判打分十分严谨。

选最高难度系数 就是想挑战自己

济南泰山队是3日的预赛中得分最高的队伍,她们表演的规定套路四是本次所有参赛套路中难度系数最高的套路。但是她们凭借自己的精彩演出,不仅博得了现场观众的热烈掌声,也获得了赛事裁判组的一致认可。最终,她们拿下预赛首日94分的全场最高分。

济南泰山队是3日预赛中最后一个出场的队伍。10

名队员身着黄色上衣、白色裤子。尽管难度最大,但是队员们始终面带笑容,摆拍、转圈、摆动等动作做得潇洒自如,不时引发观众的阵阵掌声。

“我们队伍练习柔力球的时间很久了,队员中学习柔力球最短的也有两年了,还有练了七八年的。”队长王建军告诉记者,由于平时大家经常在一起训练,而且

接触柔力球相对较早,因此她们对套路非常熟悉,整个表演也非常流畅,基本没有失误。

至于为何要选择难度系数最高的柔力球规定套路四,王建军表示,她们主要是想挑战一下自己,打柔力球就要打得最好,就像队伍的名字中的“泰山”所寓意的那样,她们希望攀登柔力球运动的高峰。