

经武门学堂

陈式太极拳第12代传人为读者授拳

看着难 教着易 学着爽

想学的还可继续报名



邹泽群现场授拳。

10月22日,是本报读者与陈式太极拳第12代传人邹泽群交流切磋的日子,记者在9:00到达烈士公园西门时,参与活动的读者竟然基本都没有准时到达,因为他们都提前了。

在烈士公园纪念长廊,邹泽群已经换上衣服正在教拳,他根据每名读者的年龄和身体条件给出了练拳的建议,并特意提到,“陈式太极拳中有很多发力和震脚的动作,年纪大的人、在坚硬的场地练拳都不建议震脚,这样不但会伤到脚,还可能使大脑受损。”

表演完后,邹泽群现场向本报读

者教授了三式太极拳,现场许多围观的读者也纷纷加入了队伍。邹泽群非常耐心,教了不下8次,然后才让读者边练习边纠正。学过太极拳的读者老蔡拿出准备好的相机,让旁边的朋友帮他拍下邹泽群纠正他动作的瞬间,“方便回去好好琢磨和练习。”

学完三式太极拳后,老师和学生都出了一身汗。读者纷纷表示很有收获,“邹老师教我们的是刚才表演的那套吗?”张冬梅问。当得到肯定回答后,她很吃惊,“看老师打的时候觉得好难,但老师教的时候又感觉不那么难了。”而许解华学完三式后,就决定要长期练习,“谢谢三湘都市报提供这么好的机会,我下个星期又来报名学拳,呵呵。”

记者 刘涛 实习生 周怡佳



娜仁花



孙淳

第28届中国电影金鸡奖落幕

第28届中国电影金鸡奖颁奖典礼昨晚在合肥举行。

- 最佳故事片:《飞天》
- 最佳导演奖:陈力《爱在廊桥》
- 最佳编剧奖:程晓玲《岁岁清明》
- 最佳男主角:孙淳《秋喜》
- 最佳女主角:娜仁花《额吉》



赵薇

蒋雯丽

婚变

王志朱迅已分居?

21日,朱迅行踪被曝光,在机场她被拍到与某男子亲密同行。同时,有人透露,朱迅与王志婚姻触礁。

朱迅曾表示,两人从恋爱到结婚只用了半年时间,2004年1月注册结婚,当时朱迅31岁,王志39岁,不久就有了儿子王法。有记者试图与朱迅联系了解实情,但电话一直处于无人接听的状态。据一位知情人透露,朱迅和王志的婚姻确实发生了问题,目前两人已分居,但是否离婚还没有得到证实。

■扬子

下跪

袁莉求合作

袁莉近日表示,自己有部戏一直希望与斯琴高娃搭档,为了能让斯琴高娃出演这部戏,她还不惜下跪:“这次飞天奖我见到高娃老师时,向她推荐了这部戏,高娃老师说没有档期。我很着急,一下子就跪蹲在她的面前,恳求她一定要来这个戏,那一刻我们俩之间的感觉只有我们自己体会得到。所以她专门腾出了档期,当时我开心极了。”

■欣子

大学生戏剧专场很“真”

“演出的第一部戏剧《我想喊你一声妈》,反映大学生甘于奉献下乡支教,内容不再局限于校园内部,晚上展演的6部戏剧演出质量都比较高,比上一届有较大进步。”19日晚,湖南艺术职业学院副院长周文清在该院礼堂观看了湖南省第三届大学生艺术展演戏剧专场后,作出了上述评价。据了解,今年6月,省内28所高校共上报了35个戏剧作品,8月,省教育厅组织专家进行评审后评出了10个一等奖、12个二等奖和13个三等奖。周文清介绍说,当天晚上进行展演的6部戏剧都是省内高校学生创作的,与上一届相比,选材更多地反映了大学生毕业后扎根基层甘于奉献的事迹,大多是根据身边的真人真事改编,表现手法更加多样。

记者 甄荣 通讯员 刘坚平 肖黎

【高血压患者】请看这本书 家庭医学 免费赠送

高血压病人有三怕:一怕血压忽高忽低;二怕脑中风及心脑血管突然猝死;三怕肾脏衰竭失明、耳聋、尿、性功能减退。而高血压已成为威胁我国居民生命安全的头号杀手以及持久的新杀手。我们该怎么办?高血压病可怕,对高血压病的无知更可怕。医生知道很多,但医生没有时间告诉你一切。高血压病的真相,可能和你想的不一样,了解高血压的成因,改变你的生活方式,还你健康。编队的队队长丹增·达吉。

紧密结合现代人的工作、饮食、生活习惯,潜心50多年研究(高血压、动脉硬化)独创不伤胃的降压新法

为响应国家健康教育,普及高血压科学防治知识,丹增·达吉大师将《双穴降压理疗新方法》编著成丛书,向全国免费发放!

免费送书电话 400-799-8166 数量有限,送完为止

征服® 增长是根本 持久是永恒 为男人带来“巨变”

征服二代强效型在第一代的基础上针对亚洲人群加以改良,严格按科学的定量配比;比第一代有着质的飞跃,让男人能力得到一个全面的提高。

男性荷尔蒙的大小已决定部分男性的心理特质,也成为男性行为中重要的因素。因此众多男性都渴望能令人羡慕的男性荷尔蒙。【征服二代强效型】在第一代的基础上针对亚洲人群加以改良,严格按照科学的定量配比,让亚洲男性找回久违的“金童”感觉。通过服用征服二代,在短期内完成荷尔蒙的“次生性分泌”,让荷尔蒙分泌持久,而且安全无毒,不同剂量,满足不同需求,长、中、短、强、弱。

●使用当天:荷尔蒙量增加,勃起硬度高,反应加快,性生活时间延长2-3倍 ●使用1盒:荷尔蒙量增加,硬度增强,持续时间大大延长,性生活质量明显提高 ●使用2盒:荷尔蒙量增加,勃起硬度明显提高(平均增加100%),生活满意度完全改善。

警告:本品100%纯天然及“金童”提取液(A类荷尔蒙),其活性是普通荷尔蒙的

数十倍,因此价格做到那样,以免超出常规水平,影响正常生活。

适用人群 ●先天器官短小、发育不良、中老年性器官萎缩者 ●阳痿、早泄、性欲减退者 ●中老年、体弱、勃起困难者 ●对使用其他产品无效者

特大惊喜 即日起购买2盒外用征服增长延时液赠2大盒原装征服胶囊(全国免费送货货到付款)

超大容量 只需2盒 7天无效退货

免费咨询热线 400-7995-166

短信平台: 13875905887

指定经销商店: 长沙花仁堂药房、火车站花仁堂 专利号: ZL 2006 20135855.6 网址: www.cnmde.com.cn/zf



客场2:6不敌大连阿尔滨 湘涛锁定第四名

本报讯 10月22日下午,在2011赛季中甲倒数第二轮比赛中,湖南湘涛队在客场以2:6不敌大连阿尔滨队,遭遇本赛季最大失利。王琛在比赛中打进了本赛季首球。

随着本轮比赛结束,本赛季中甲的悬念基本揭晓。广州富力队主场1:0战胜上海东亚,由于广东日之泉客场0:2不敌延边,在联赛还剩一轮的情况下落后富力4分,富力就提前一轮冲超成功。落后日之泉4分的湘涛也第三无望,而随着重庆主场0:3输给沈北,落后湘涛6分的他们也已经无力追赶,这样,湘涛本赛季就锁定了联赛第四的位置,比上赛季第六前进两名。

在本报的湘涛比分竞猜活动中,读者唐唯和周志国连续5场猜中湘涛比赛胜负,通过抽取,周志国获得湘涛大礼包一个。而李冰则连中3场,获得球服一套。

记者 刘涛