朱海患再生障碍性贫血听从医生建议

不玩双节棍，改练太极拳

个人、社区均可拨打电话0731-84329424免费参加

挑战21天
健康自己做主 坚持就是胜利
联合主办 / 三湘华声全媒体 长沙市体育局

三湘华声大型公益活动“挑战21天”第四季启动第六天，首期太极拳挑战活动报名火热，活动主题帖的点击量更是突破了35000次。在报名者当中，有人想锻炼身体，有人想拜名师，更有人想通过太极拳彻底和疾病说拜拜。

目前活动仍在报名中，活动详情可登录长沙网（http://www.0731go.cn）查看。除了个人报名，社区也可提出申请，我们将联合长沙市太极拳运动协会，派出太极拳教练前往社区免费与拳友交流，答疑解惑。

挑战21天活动报名方式

①活动时间地点、教练等信息请登录长沙网（http://www.0731go.cn）查看

②电话：0731-84329424、18684883820、18973124455

③QQ群：101685742

④微信号：18684883820

不玩哼哼哈伊，改学太极拳修身养性

朱海是湖南商学院的一名大四学生，喜欢玩双节棍，还是学院篮球队的一份子。

在很多人的印象中，太极拳是项老年人运动，那么喜欢快节奏运动的24岁小伙朱海为何会报名学习太极拳呢？他解释说：“两年前，我被诊断患有再生障碍性贫血，造血功能有缺陷，虽然一年前已经治好，但是医生还是建议我多进行一些修身养性的活动，比如通过学书画、练太极拳来调养身体。”

在太极拳挑战活动的教学点中，离朱海学校最近的是风帆广场。对他而言，每天雷都打不动的8点起床的习惯看来是要改改了。“时间调整得早了点，不过没关系，我可以调整自己的作息时间，这也算是一种挑战。”

虽然可能最终报名的大部分挑战者年龄比朱海大，习惯了和同龄人一起运动的他，能坚持21天吗？朱海的回答很肯定。

担心选不中，辣妈让老公改围观

31岁的黄巧花是来自广东的快乐辣妈，和丈夫黄晓青在长沙经营着一家皮具店。“每天阅读你们的报纸、带着孩子参加你们组织或推荐的活动，已经成了我们一家三口的习惯。”黄巧花说，他们一家人平常就喜欢爬山、跑步，去年百公里毅行和上周母亲节的橘子洲长跑他们都参加了。由于工作时经常低头对皮具进行养护作业，黄巧花的颈椎已经产生了不适感。“以前还去健身房锻炼，可颈椎的毛病没有好转，就想和老公一起来试试太极拳。”

爸妈要去，孩子也不甘落后，“家中还有个小学生，也嚷嚷着要学，我们夫妻俩就商量一家三口都来，但是一个教学点才选10个人，我担心老公如果也报名反而还选不上，我就把他给劝退了，换我一个人上。”当得知没被选上的报名者也可在旁边学习时，黄巧花表示：“那我得喊上老公和孩子，他们在旁边观摩，还能帮我加油打气！”

你是否也受到身体不适的困扰？是否也想挑战自己？不如现在拿起电话，就从挑战21天开始打造自己的健康生活吧。

■三湘华声全媒体记者 叶竹 刘涛

柏宁出征广西 16日迎赛季首战

5月14日下午，长沙银行柏宁队全体成员乘飞机到达南宁，本月16日晚7：30，本赛季NBL联赛将正式拉开帷幕，长沙银行队将连续第二年打揭幕战，只是这次变成了客场，对手变成了NBL新军广西威壮。

“飞机有一点点晚点，其他都一切顺利，我们的目标是拿下对手，赛季目标也是拿下所有对手。”主教练艾德·托雷斯从南宁发回信息。

根据赛程，长沙银行柏宁队前两轮比赛都是客场，第二轮比赛是18日晚挑战南京军区悦达。“球队会在19日上午返回长沙，准备21日晚7:30的本赛季第一个主场比赛。”球队新闻发言人张炎波说。本赛季，长沙银行柏宁队的主场仍旧设立在中南林业科技大学体育馆。

■三湘华声全媒体记者 潘梁平

“同城约战”草根足球赛等你来一脚

巴西世界杯我们只能看，长沙的世界杯大家都可以来踢一脚。5月14日，由长沙市体育局、长沙市体育发展基金会主办，星城新动力网站与百尚体育承办的2014年第三届全民健身节活动之“同城约战”草根足球赛已经开始接受报名，比赛将于17日开始，球友可通过星城新动力网站（http://www.xingdl.com）报名。

本次比赛为五人制，分为海选赛、晋级赛、冠军赛三大阶段。冠军赛的32支球队则完全按照世界杯的赛制，每场比赛为40分钟。■三湘华声全媒体记者 刘涛

小贴士

时间：5月17日－7月13日

地点：王陵公园生态足球场、南湖新城足球场、月岛社区公园足球场

报名：星城新动力网站（http://www.xingdl.com）