

挑战21天教练组进华银园社区 一小时指导让拳友看到正确练拳的重要性

“今天一小时,比我打一年收获大”

有气度的太极拳让50岁的陈阿姨大开眼界?一个多小时的学习,比打一年太极拳的收获还大?对于华银园社区的太极拳爱好者来说,今天是丰收日。

6月9日,由三湘华声全媒体、长沙市体育局主办,长沙市太极拳运动协会协办的“挑战21天”太极拳进社区活动开启第一站——华银园社区。长沙市太极拳运动协会秘书长、陈式太极拳第12代传人邹泽群,国家武术六段周惕龙和国家武术六段陈立亚等老师来到华银园社区指导太极拳爱好者练拳。

太极拳也能打得很有气度

早在5月21日“挑战21天”开启的第一天,华银园社区的太极拳队长张秀珍就带着队员们来到华银园社区周惕龙处围观。跟着练了一个小时后,就提出希望能够派老师去她们小区指导一下大家。6月9日,邹泽群、周惕龙和陈立亚如约而至。

活动开始后,邹泽群首先给大家表演了一段陈式太极拳。刚柔相济、快慢相间的太极拳让华银园社区30多位拳友看得目不转睛,今年50岁的陈阿姨边比划边说:“没想到太极拳可以打得这么有气度,真是大开眼界,跟我们平时看的视频完全不一样!”

随后,社区的30多位拳友打了一套她们平时练习的24式和一套42式。

以前没想过请教练

张秀珍介绍,以前她们都是跟着视频学,这两套拳下来,周惕龙发现了不少问题。接下来的时间,周惕龙和陈立亚详细地把大家存在的问题提了出来,并现场演示了正确动作,并纠正了拳友们的一些错误动作,比如起势重心不稳、脚的位置不对等。为解决大家手脚不协调的问题,周惕龙在现场带着大家开始走猫步。“猫步是太极拳的脚上功夫。每门太极拳对猫步都很重视。”周惕龙说。

“没想到我们的问题这么多,难怪平时打着就感觉不对劲。”丁松沅加入华银园太极拳队已经有一年多,他说,“平日里大家都是通过网上的视频学习,基本套路知道,但就是感觉打出来不好看。这次活动解决了我们很多问题,比如以前我们收势随便做一下,但经老师点拨,知道了收势的重要性。俗话说得好,打拳不收功,到头一场空。今天一个小时的学习,比我打一年的拳收获还大。”丁松沅兴奋地说。

■三湘华声全媒体记者 刘玉锋 卢小伟 康蒙 刘涛 实习生 郭丽文 汪怡宁

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

小贴士:

想要长沙太极拳名师面对面指导吗?您可通过社区提出申请,双方约定时间后,名师将来到您的身边。报名电话:18684883820/18973124455。



6月9日,“挑战21天”组织太极拳进社区。 记者 李健 摄



2014环塔拉力赛落幕

近日,2014中国环塔(国际)拉力赛在哈密落下帷幕。经过9个赛段的争夺,富耐克车队的刘彦贵、潘宏宇最终获得汽车组全场总冠军,而摩托车组全场总冠军被新疆佳域车队的方明集获得。

方明集也成为环塔历史上首位全场总冠军的卫冕者,环塔拉力赛自2005年举办至今,之前只有新疆摩托车手蒋秋林在2005和2006年的比赛中,连夺两届摩托车小排量组冠军,但并非全场总冠军。

新疆塔城市车队车手、2012环塔冠军周田由于之前一天丢失时间卡,被罚时一个小时,尽管最后一个赛段拼尽全力,但仍以7分钟的劣势获得第二名。

■三湘华声全媒体记者 潘梁平

湖南英雄联盟挑战赛落幕

6月8日晚,湖南“微星杯”英雄联盟挑战赛总决赛在长沙上演。经过近两个月的激烈争夺与筛选淘汰,八支最强的队伍终于等来了决赛的聚首。比赛一直持续到当晚12

点,来自长沙的TM战队最终脱颖而出,成为湖南英雄联盟挑战赛最后的王者。

■三湘华声全媒体记者 潘梁平

美奥种植牙, 缺牙老人的年轻法宝

——拨89912222预约专家让缺牙重生,更年轻

从某种意义上讲,牙齿是人的另外一张脸。长沙美奥口腔医院叶宝定主任表示,正因为牙齿能够对人的容貌形成影响,所以牙齿的健康对人的身心健康影响非常大。

种植牙是目前非常有效的缺牙修复方式。种植后的牙齿能够和真牙媲美。许多缺牙老人通过种植牙重拾年轻时的风貌。



▲叶宝定主任在为患者检查口腔情况



▲术前种植牙前的容貌憔悴



▲术后种植牙后的年轻生活

种植牙让老两口找到健康又找回年轻

年过半百的朴阿姨,刘叔叔老两口身体健康,家庭和和睦睦,唯一遗憾的是两人都有牙缺失,吃东西时太多喜欢吃的东西不能吃,导致营养缺失,同时牙齿缺失也影响了外貌,大大影响了生活品质。老两口为此很是烦恼,听说种植牙效果好,能达到真牙的效果,思量再三,还是选择了美奥口腔医院,做了目前最先进的种植牙。

现在的老两口拥有与真牙一样的牙齿,饮食再也不成问题,胃口好了胃口好了,两人都显得精神焕发。同时通过种植牙,对畸形牙的修复矫正,让面部肌肉和皮肤趋于自然,面部也显得特别精神,别人都打趣说老两口回来了“第二春”,整整年轻了十岁。老两口有一种重新新生的感觉,打心眼儿感到,真是种植牙帮了幸福感。

比一比, 还是种植牙很划算

烤瓷牙的修复方式需要以相邻的两颗健康好牙作为代价来实现“吊桥”。也就是说,缺失了一颗好牙,做烤瓷牙的话,需要承担两颗好牙的代价。更不划算的是,烤瓷牙密合需要磨掉相邻两颗好牙作为代价,一旦修复失败进行再次修复。而种植牙无需磨掉相邻好牙,对周围健康好牙是一种保护,使用维护得当“一劳永逸”。避免了普通修复时间长、风险高、多次往返奔波劳民伤财等弊端。其修复后的美观、舒适程度,以及对咀嚼功能的良好恢复,也是普通修复所无法比拟的。因此,从长远利益考虑,种植牙其实是一种最经济合理的修复方式。对种植牙有任何疑问可拨打0731-89912222进行详细咨询。

种植牙, 找权威! 美奥口腔——湖南种植牙的领导者

种植牙是一项高技术、高精度的医疗项目,它对医疗设备、医生操作水准的要求非常高。要获得更高的种植成功率及更好的种植效果,还需要找权威的种植牙机构。长沙美奥口腔一直秉承服务高端医疗市场的原则,自医院成立到现在,已经完整的种植了上万颗牙齿

在湖南种植牙领域居领先地位,拨打0731-89912222预约,权威种植牙专家为你定制专属种植方案,一个电话,换来一口好牙,开启全新健康舒适生活。

▲长沙美奥口腔医院外景



感恩父亲节 免费来种牙

国际知名种植体公司感恩回馈,免费援助一颗种植体种植,拨89912222即有机会获得免费种植!

时间:即日起—6月15日
对象:因各种原因导致的缺牙者
种植牙失败案例
全口、半口缺牙等疑难案例