

强身健体 热心公益

——走近湖东太极辅导站创始人凌海燕



凌海燕(中)带领学员表演陈氏太极拳

见习记者 郭晓雨

“他们好厉害,动作太美了。”看到精彩的太极拳、太极剑表演,观众席传出阵阵掌声。近日,湖东太极辅导站的队员们来到五星敬老院,为老人们带来了一场精彩的太极表演。

湖东太极辅导站的队员将轻柔慢匀、动作优美的陈氏太极拳精要18势,行云流水、刚柔并进的陈氏太极单剑一一展现在大家面前,他们一招一式表演得有板有眼,刚柔并济,舞出了风采,更极大地吸引了台下的观众。

湖东太极辅导站有着几十位

学生,创始人凌海燕对记者说:“我的学员上到76岁的老者,下到8岁的小朋友,他们都很喜欢太极。”凌师傅告诉记者,太极是一项非常好的强身健体运动,非常锻炼大脑的中枢神经,老人和孩子都非常适合这项运动,老人可以预防老年痴呆,青少年儿童可以修身养性。

“太极拳的拳法招式要求非常严格,每一个动作都要做到位,这样才能达到强身健体的效果。”为了让大家的动作做到最精准,每学一套新拳法,凌师傅都要反复教大家好几遍,每一个细小的动作都要练习十来遍。

凌师傅经常带着自己的学生们参加公益活动,她认为,老人的今天也是大家的明天,我们都应该“老吾老以及人之老”,越来越多的人也关心尊重着身边的老人们。一向热爱公益活动的凌师傅经常走进社区给老人们带去欢乐。不光如此,她还会帮助小区里的居民,如果知道哪里有卧床老人、孤寡老人,她都会去安慰、看望他们,帮助他们针灸,关心他们的生活。她说,“做公益已经渗入到我生活中的每个角落。”

身边人身边事

白袜子发黄巧洗白

袜子买回家,穿几次就发黄了,怎么洗都洗不白,令人烦恼。下面有几条妙招,可让您轻轻松松摆脱白袜子难洗的烦恼。

洗衣粉加肥皂法:先用洗衣粉加水把袜子浸泡30分钟,用手搓几下,然后冲洗两遍,打上肥皂放置10分钟左右,再用力搓一会儿,用水冲洗干净。

淘米水法:淘米水是天然去

污剂,将穿脏的白袜子放在淘米水里浸泡30分钟后再清洗。

84消毒液法:把袜子放入稀释后的84消毒液里稍微泡泡,然后再洗,能使发黄的袜子变白。用84消毒液洗白袜子时,最好不要把彩色袜子放入,以免使彩色袜子褪色。此外,84消毒液有腐蚀性,洗时最好戴上橡胶手套。

柠檬汁法:洗白袜子时,在水

里加点儿柠檬汁,可使袜子更洁白。

小苏打法:把发黄的白袜子放入盛有热水的盆中,加入几勺小苏打,浸泡一夜,第二天早上再清洗,袜子就会重现白色。

(肖姣姣)

教您一招

声明

兹有信阳市邮政电子商务局现有以下河南省政府非税收入发票缺失,特声明作废:

0246001—0246200、0246855、0261897、0261907、0262048、0791623—0791639、0791823、0791642—0791677、0231751—0232500、0233271—0233298、0233301—0233500、0234353—0234389、0236431、0236596、0237563、0237594、0237605、0275103—0275110、0275179—0275184、0275274—0275275、0243001—0244400、0784915、0784916、

0785232、0778853、0779008、0252201—0252300、0252401—0252599、0554241—0554245、0554247—0554290、0555455、0555771、0555772、0556209、0556216、0556851—0557000、0558001—0558300、0558744—0558800、0564091—0564100、0564801—0564806、0565500、0566923、0566595—0566600、0567201—0567400、0381001—0382500、0396001—0396142、027000、0319501—0321000、0181501—0183000、0222001—0223500、0186001—0186858、0187120—0187323

信阳市邮政电子商务局



便民信息

信阳市供水集团公司特约

今日天气: 11℃~21℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 安全生产举报:12350
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369

声明

兹有信阳市上天梯怡和矿产资源开发有限公司营业执照正本(证号:411500100007093),因不慎丢失,特声明作废。

兹有左吾超的医师执业证书(证号:110410000702952),医师资格证书(证号:1998411104130285505050037),因不慎丢失,特声明作废。

兹有信阳黑米网络科技有限公司营业执照正本(证号:411596000014339),因不慎丢失,特声明作废。