

老年气排球 宁波渐成气候

几乎每个周末的上午,宁波市江北区中心小学的训练馆里都会聚拢一群老年人,打起如今在我市老年人中非常热门的集体运动项目——气排球。“和传统硬排球相比,气排球分量轻、手感软,再加上规则允许身体任何部位击球,球网也比较低等特点,这个项目很适合老年人参与,现在在宁波也非常红火,至少有5000多老人常年从事这项运动了。”宁波市排球协会气排球工作委员会委员、今年67岁的施彭年是宁波气排球的资深玩家,这项运动已经成了他和其他爱好者退休生活中不可或缺的部分。

记者 蒋继斌

宁波气排球全国前四

气排球运动是纯粹的“中国制造”。1984年,呼和浩特铁路局济宁分局为了开展老年人体育活动,在没有规则限制的情况下,组织离退休职工用气球在排球场上打着玩儿。由于气球过轻且易爆,他们将两个气球套在一起打,后来又改用儿童软塑球。随后又参照6人排球规则制定了简单的比赛规则,并将这种活动形式取名为“气排球”。后来,这项运动成为全国老年体协的五大竞技项目之一,在全国各地得到了很好的推广。

气排球进入宁波,得益于我市老排球教练贺贤明,他年轻时曾培养出一大批优秀排球运动员。1998年退休以后,贺贤明接触到气排球,便把这项新兴的运动引入宁波,普及、推广。“我当年也是觉得气排球趣味性很强,球体轻,对抗性小,再加上可以团队参与,非常适合老年人健身锻炼,交友沟通的需要,所以就把它这个项目引入到了宁波。”贺贤明老先生操着石骨铁硬的宁波话说。

据了解,近几年来,气排球运动在甬城方兴未艾,经常打气排球的人有5000多人,气排球队伍有将近800支,尤其是奉化,被全国老年体协评为“全国老年气排球运动之乡”。在近几年全国的老年人气排球比赛中,宁波气排球运动的成绩始终可以排进前四名。

零基础也可练成高手

施彭年参加气排球运动不过五六年的时间,他年轻的时候打过篮球,但排球基础完全为零。如今,施彭年已经是自己所在气排球队的队员、教练兼领队。“上世纪七八十年代是中国排球最辉煌的时候,那时我们都



老人们在打气排球。

记者 崔引 摄

喜欢排球,对排球有种发自内心的喜爱,现在气排球的出现,又勾起了我们的记忆,退休在家闲着,不如走进球场来运动。”施彭年自豪地说,“和当年打篮球相比,我现在还是打气排球成绩突出,都拿过全国比赛的金牌了!你看自打打了气排球以后,我原来的高血压、高血脂全正常了,一年到头基本不生病,精神好了,心情也好了!”如今每周施彭年都会打四次气排球,每次运动2个半小时以上,问他这样练吃得消吗?他说:“没问题,你看我今天比赛5场,还能活蹦乱跳的!”

来自奉化的黄义则在上世纪70年代参加过海军运动会排球比赛,但是转业后再没碰球。2005年奉化开始推广气排球,吸引了他,“当时我脚受伤,一开始看他们打,很多从来没打过排球的人都在玩,我这种有基础的更不在话下了,所以等我脚好了,马上就加入进去。”

团队项目趣味多

“现在没工作压力了,身体一定要好,所以找一个适合自己的锻炼项目最重要。”刚刚退休

的张伟说,“如果退休后天天对着麻将、电脑,要和社会脱节的,我特别喜欢和同伴们一起打球,自己都感觉变年轻了。而且现在打了不少比赛,也交了很多朋友。这个项目是团队项目,有交流有配合,锻炼的时候趣味更足。”

由于气排球经常有全国性的比赛,在这些老年朋友看来,参加各种气排球交流活动是一举多得的事情:一边打球,一边旅游,一边交朋友。“我们5月底刚刚去厦门参加过邀请赛,这个月又要去江西婺源参加比赛。一般我们出去都是AA制,只要有空,还是乐意掏点钱,大家一起出去玩。”张伟说。

今年76岁的周美山和吴孟迁是江北气排球队年龄最大的运动员,他们退休前都是体育教师,年轻时打过篮球和踢过足球,拥有良好的身体素质,这使他们成为宁波最早接触气排球的市民之一。“我们原来并不认识,还是因为打气排球才走到了一起,成为了好友,这些年过去了,我们每周都会在一起打球,平时也经常联系。”吴孟迁笑呵呵地说,“现在不打就不舒服,成了退休后的主要生活,以球会友啊!”

厨房用品旧了坏了丢掉不可惜

西安市环南社区的张阿姨和老伴近半年总拉肚子,一直找不到原因。邻居小梅一语道破其中原因:都是旧洗碗抹布惹的祸。老两口换掉旧抹布后,拉肚子的症状真的缓解了。西安营养学会国家一级营养师张娅提醒:厨房是生产美食的地方,但使用不当的或超期的厨房用品,它也会成为细菌或有害物质的天堂。

洗碗布一月一换 家里用的抹布要分工,最好准备3块布分别用来洗碗、擦碗、洗水池灶台。每天刷完锅碗瓢盆后,应用洗洁精和清水将各类抹布彻

底清洗,挂在通风处自然晾干。洗碗布一般使用一至三个月,最好一月一换。

有颜色的筷子好看不中用 筷子尽量不要买有颜色和花样的,这些花样多为喷漆染色,染色剂中多含重金属及苯等有害物质。另外,筷子使用3至6个月应更新。

不粘锅要尽量少用 锅、勺、刀、铲没裂痕可长期用,但不粘锅应尽量少用,因为不粘锅的表面涂层主要成分是聚四氟乙烯,高温条件下易分解,对人体产生危害。

陶瓷制品出现裂痕要丢掉

陶器要少用 目前市面上的陶器很少真正用陶土做成,一些劣质陶器含有颜料,出现细缝时易渗出有害物质。瓷器应尽量少用彩釉的,因为彩釉含铅,当出现裂痕时,铅就可能溢出。因此,如果陶瓷制品出现裂痕,就不要再用。

塑料制品表面变粗糙应停用 碗筷尽量不要使用塑料制品,因为塑料在高温、破损情况下会有一定塑化剂释放,有安全隐患。如果家中塑料餐具表面已十分粗糙或有划损,即便使用时间不长,也应及时更换。

据《华商报》

理财有道

保本理财产品不等于无风险

【案例】 8月28日,家住鄞州区钟公庙,今年70岁的刘大爷购买了一款某银行的理财产品,投资金额为5万元,投资期限181天,预期年化收益率为5.1%。“银行的个人理财产品协议书多达21条,看也看不懂,工作人员告诉我这款产品是保本型的,收益可以保证,无风险。可是我发现理财产品申请书上并没有这么写,所以想知道这款产品是否真的保本保收益且无风险?”当天,刘大爷拿着购买理财产品的“个人理财产品申请书”,来到本报“理财有道”栏目组咨询。

【解答】 浦发银行宁波分行理财师陈培红:

在日常理财投资过程中,不少投资者对保本类银行理财产品“情有独钟”,认为该类产品肯定能够实现预期收益并且风险低。诚然,保本类理财产品在保证本金安全性方面较非保本类理财产品有一定优势,但涉及具体收益仍需根据产品实际

的风险状况而定。

产品介绍中明确是保本保息的银行理财产品,收益基本能得到保证;仅明确是保本浮动收益的产品,则产品收益可能在一定区间范围内出现波动;另外还有一种是非保本浮动收益型产品,则不保证本金及收益。

所以建议投资者在购买产品前首先要明确产品的性质,同时还要了解清楚产品的投向,如果是挂钩指数的产品风险都比较大,需要警惕。

与此同时,高收益往往伴随着高风险,在开始投资理财前,老年投资者要梳理自己的资产配置现状,了解风险承受能力,在保证本金安全性的基础上进行投资理财。

值得一提的是,现在各家银行都专门推出了针对老年人的理财产品,老年人可以优先选择这类产品,这类产品的设计以稳健为主,风险较小,安全性较高。

记者 王婧

理财问题征集令

您是否在理财规划上有些不知所措呢?或者遇到了投资理财方面的问题?请将您的困惑告诉我们,《康乐老年》“理财有道”栏目组将邀请理财专家解答您的问题。

邮寄地址: 宁波海曙区灵桥路768号东南商报社430室《康乐老年》“理财有道”栏目组收

电子邮箱: wenj98@163.com

联系电话: 87682461



与孩子沟通多用4种句式

和孩子沟通,您应该多用以下4种句式:

1.“……就……”幼儿的思维直来直去,家长说话不要用复杂因果句式。比如出门前,别说“多穿一件衣服,外面冷”,而是“一穿好外套,咱们就出门”。

2.“可以……也可以……”青春期的孩子,判断事物的标准非黑即白。所以,跟孩子沟通不要含糊其辞,比如“不好说”、“都挺好”等;而要用给出确切具体的答案或建议。

3.“先……你看好吗?”孩

子的情绪波动大,性情固执。要少说“不”,多跟孩子“商量”,比如“不要看电视了,来吃饭”改为“先吃饭再看电视,你看好吗”。

4.“这次……但下次……”孩子犯了错误,立规矩前先得让孩子知道自己错在哪?如孩子在幼儿园打人,应告诉孩子:“这次是第一次,你也给小朋友道歉了,我可以原谅你,但下次不准再冲别人发脾气。”

(美国情绪管理训练创始人约翰·戈特曼博士)

综合

生活小窍门

啤酒的妙用

1.洗发和润发。用啤酒洗发可让头发柔顺、富有光泽,还能去屑。啤酒洗发前先用洗发液把头发清洗干净,然后再用加入啤酒的水来浸泡。

2.清洗真丝衣物。用啤酒清洗真丝衣物,可以使衣物平滑、色泽鲜艳,恢复原来的样子。先将啤酒倒入冷水中,然后将清洗干净的衣物泡入,浸泡时间约15分钟,捞出再漂洗干净后晾干。

3.衣物增色。用加些啤酒的水浸泡深色衣物,可以使衣物变得柔软、恢复原本的颜色。

4.擦玻璃。用啤酒擦玻璃,其中的酒精很快就会挥发掉,玻璃会变得干净透亮。

5.浇花。啤酒是微酸性的,能够使喜酸的花卉长得更茂盛,把少量啤酒直接浇到花盆中即可。

6.鲜花保鲜。啤酒还可以使鲜花保鲜,在插鲜花的容器内加一点啤酒,就能延长鲜花的保鲜期。

7.擦拭冰箱、去除冰箱异味。用沾有啤酒的布来擦拭冰箱,可以去污、杀菌,还能去除冰箱里的异味。

据《生命时报》