练太极还练出了名堂

9位宁波老人世界大赛获奖牌

本报讯(记者 梅薇) 近日,在杭州萧山举行的第五届世界太极拳健康大会上,海曙武协代表队的9名选手,斩获2枚金牌,奖牌总数达到13枚。

本次大赛共有来自美国、日本、菲律宾、越南、保加利亚和中国及香港、澳门、台湾地区的94支代表队,共991名运动员参赛。获得一金一银的65岁退休老人郭云辉练了20多年的太极。昨日,记者见到郭云辉时,老人脸色红润,走路生风,“我每天早上都会练上两个小时的太极,风雨无阻。”郭云辉在记者面前展示了两下子,“练了太极后,我这身体轻盈多了。”她笑着说。

此次比赛,海曙武协派出了9位老人组成的代表队,他们中年龄最大的75岁,最小的58岁。69岁的俞志华是另一枚金牌获得者。刚开始,俞志华在广场上,跟着别人偷偷摸摸地比划几下,后来觉得不过瘾,索性拜师学艺,“正正经经地学了起来。”

只是练了两年,“虽然吧,觉得冬天不那么怕冷了,不穿棉衣也能过冬,但总觉得打起来没什么感觉。”因此,俞志华特意去学了电脑,“每天上网研究太极拳。”他发现,对太极了解得越多,就越觉得太极拳的博大精深。

这以后,“我再看别人打太极,怎么看怎么不顺眼。太极拳不是随便比划几下那么简单,很多人其实打得都不符合太极原理。”有段时间,俞志华骑着电动车满宁波转,就为了寻觅太极“高师”,“后来终于在东钱湖找到了一个,打得真是好,我们交流了很多。”

正是凭着这股子韧劲,俞志华打太极是“打得越来越有感觉。”现在,他也带了徒弟,免费教他们太极。“练了一年后,他们就跟我说,现在爬楼梯,腿脚灵活多了。他们身体健康,我最开心。”

记者发现,这些老人对太极拳很是痴迷。这些年,他们也常参加各种各样的太极比赛,其实每次参加比赛都得自己掏钱,“实在是喜欢,掏点钱咱也乐意。”老人们表示。

比赛现场

八一广博凯旋 今晚再战广东

本报讯(记者 顾嘉懿) 客场全身而退后,八一广博女篮于今晚回归主场,再战广东女篮。分区赛,两队曾一胜一负打成平手。

能在客场赢下上海女篮,对广博来说是意外之喜,有利于增强队员在面对强队时的信心。教练隋菲菲表示很满意,她赛后总结:“上海队是南区冠军,可能之前的比赛打得太顺了,对于比赛的准备没有我们充分。”该场比赛,广博女篮在篮板球的数量上远超上海队,是取胜关键所在,“我们不能使用外援,篮板球只能靠全队去拼,好在队员们拼出来了。”

广东女篮在分区赛排名第三,然而进入八强常规赛后,遭遇两连败,前两轮比赛分别输给了山西女篮和北京女篮。八一女篮有了一场胜场打底,在气势方面有一定优势。

全国门球之乡 48支队伍切磋球技

镇海是“全国门球之乡”,昨天该区48支门球队汇聚在招宝山大桥下的门球场地,参加为期两天的“乾东杯”门球邀请赛角逐。

近年来,我市各地门球队伍迅速增加,其中镇海区争创成为“全国门球之乡”。昨天赛场上,总浦桥队87岁的牟瑞香老人告诉记者,自己打门球已经坚持20余年,而长期的锻炼也让她身康体健。“养成习惯了,退休以后就一直坚持。只要不下大雨,我们天天都到球场。抱着玩玩的心态,运动量适中,也没什么压力负担。”牟瑞香说。 **记者 戴斌 通讯员 周子华 文/摄**

诚盛房产

专业求购厂房土地热线电话:13957811960

诚聘厂房、住宅中介业务员

厂房部13957811960陈 住宅部13396608099陈

雍景苑	2/6F	122平	豪装30万	140万
锦苑东巷	7/7F	55.5平	精装无税	63万
高塘恒春	3/6F	118平	精装无税	160万
泗洲家园	9/11F	64平	白坯新交付	69万
西湾路	2/6F	77.5平	精装无税	79.8万
迈水桥小区	5/6F	128平	无税套型好	168万

↑诚征房源 13857408867 俞

水岸枫情	6楼	95平	东首婚装	特价155万
永和居易	7楼	95.7平	全新婚装	特价175万
永和居易	7楼	111平	中庭	特价185万
永和居易	2楼	110平	全新白坯	特价175万
永和居易	3楼	139平	中庭	特价228万
都市风华	3楼	65平	精装全亮无税	特价82.8万

↑求购房源登报推荐:13957811960陈

百丈苑	4F/5	121平	精装	195万
幸福苑锦绣花园	3F	146平	全新豪装	180万
天赐家园	1.5F	139.8平	白坯无营业税无遮拦	175万
爱居小区	2F	90平	全新豪装未住人送名牌家电读名校	135万
大沙泥街	4F/6	37平	全亮朝南读名校	特价 53万
福明家园一期	5F/6	66平	白坯 无营业税	88万
中山东路	6F/7	43.5平	无二税 二南	58万
安居幸福苑二期	1.5F/6	137平	精装5阳台独门独户	186万

↑房源卖完 诚征房源 赵13250961068

福明一期	6F+阁	129平	白坯 无营业税	140万
幸福苑	1.5F/5F/6	47平	东首精装无税	62万
迪赛缘园	13F/14	102平	白坯 位佳	90万
红梅新村	3F	71平	精装无税	75万
徐家社区	4F	90平	新精装无营业税车棚12平	110万
新天地	9F/18	132平	全新豪装名牌家电未住人无营业税	223万
天官和庭	4F	47平	精装无税	78万
金庭茗苑	6F/9	115平	精装无营业税	155万

↑诚征房源 13396608099 陈

三七市金色阳光	4楼	126.7平	白坯	特价 40万
江北万达	6/26F	41平	已租1.8万/年	亏售 41万
海顿公馆	19/21F	90平	精装 观景房	亏售 110万
三七市杨梅苑别墅		242平	养身胜地 白坯	特价85万

↑诚征房源 13095969341 大王 81808677

中山东路521弄	5F/7	46平	装修	51万
华侨城三期	1.5F	86.3平	精装送20平私家花园无税	129万
翠柏一里	5F/6	42平	装修	46万
锦苑东巷	7F	58.5平	装修	60万
樱花小区	4F/7	96.5平	精装面河公园	135万

↑13306631618 薛

百丈花园	2F/6	136平	精装西首无营业税	165万
新天地二期数套	11F/18	133.5平	白坯	208万
常青藤	2F/6	125平	婚装2年	215万
太古城南柳街	3F/6	51平	简装	62万
天水家园	2F	148平	实用 160平 豪装	310万
飞虹花园	7+阁	89平	实用125平无营业税	96万

↑求购房源成交快 15857410288雷

邱隘赵江岸	4F	146平	精装	140万
邱隘方庄	2F	71.5平	简装	82万
邱隘方庄	5F	71平	简装	81万
东方瑞市	2/9F	136平	豪装无税	240万
紫金巷	6/7	47平	无税	75万
五乡启明星辰	5F	91平	白坯	81万
竹福园二期	7/9F	135平	豪装无二税	190万

↑联系:小袁13958244666

商业用房15857410288

彩虹服饰	1F	25平		145万
天合财富中心店面		258平	二间	690万
东城百汇	6F	150平	办公装修	155万

↑求购房源成交快 15857410288雷

宋诏桥店面	1F	48平	已出租	115万
嘉汇国茂	5F	220平	已租12万/年	242万
小港公园路店面	1-3F	185平		特价65万
东城百汇办公楼	6F	150平	朝南办公装已租7.5万/年	特价150万
九五国际办公楼	18F	140平	高档办公装修(数间)	105万

↑欢迎来电赵 13250961068

镇海鼓楼步行街	2楼店面	45.4平	已租5万/年	55万
粮丰街	2楼店面	575平	十字路口 除餐饮	546万
新典路店面		385平	十字路口 除餐饮	960万
解放南路旺铺	1-2楼	2200平	已租240万/年	4000万
小港开发区大厦地下车库		1565	宜物流 仓库 超市	200万
宁波研发园		388-2000平		特价 7500元/平起

↑求购店面 写字楼13095969341 大王 81808677

高新区万特商务中心		1730平		1280万
慈城工业区新横元路		厂房3300平土地7.8亩变压器25KV		1200万
青林湾公寓楼	7F/9	40X2	精装	56万

↑13306631618 薛

环城北路	1F	42平	位置佳	95万
宁穿路店面	1F	38.86平X2	已出租	185万
环城西路南段店面	1F	29平X2	已出租	85万

↑诚征店面 13857408867 俞

土地厂房13957811960

奉化西坞工业区厂房	12000平	地11亩	特价2100万
龙山工业区厂房	19500平	地38亩	特价2550万
小港厂房	10000平	地7.5亩	特价1380万
慈城开发区厂房	7000/3300平	地14/8亩	特价2200/1200万
慈东工业区厂房	8500平	地20亩	特价1780万
澥浦工业区厂房	15600平	地28亩	特价2800万
联丰新庄厂房	8000平	地21亩	3980万
庄市大道厂房	3500平	地4.5亩	1180万
洪塘工业区.厂房	9600平	地13亩	租售都可

↑欢迎咨询:13957811960陈

JIAO XUE ZI XUN

教学资讯

垂询电话:87685715

地址:宁波灵桥路768号

报业大楼一楼晚报广告部

宁波老年大学艺术团民乐队招生

特向社会(含宁波老年大学学员)招收各类民乐演奏人才(年龄在65周岁以下,如有特殊专长年龄可适当放宽)。其中:弦乐、弹拨乐、吹奏乐(每档乐器若干名,择优录取)。

报名地址:广济街56号宁波老年大学7楼713艺术团

电话:87193239 13306608611

联系人:孙老师

报名时间:2014年12月8日—12月12日止

BAI YE ZI XUN

百业资讯

广告垂询电话:87250202 87348429

注销公告

经股东决定,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告

宁波市鄞州狼峰贸易有限公司

终止清算公告

宁波市三融燃料油有限公司股东(大)会原于2014年8月8日在《宁波晚报》第A17版刊登注销公告。现经2014年12月2日公司股东会研究,决定公司撤销清算组备案,终止清算,免去清算组所有成员职务。公司继续开展经营活动。

特此公告

联系人:陈继兴

联系电话:87704996

地址:宁波市江东区姚隘路796号

邮编:315040

宁波市三融燃料油有限公司

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告

宁波市鄞州沃克森莱管理咨询有限责任公司

注销公告

经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

特此公告

宁波江北天海食品有限公司

友情提醒:使用本栏目征婚信息请注意查验对方相关个人资料。因广告审查仅涉及《广告法》要求的相关内容,敬请应征者注意自我保护。

牵手姻缘婚介

白皙丰腴,容貌秀丽的丧偶女56岁,身材标准,特有气质,偏年轻,企业管理退休,现经营家族企业,拥有土地12亩出租,温柔体贴善解人意的她独居大套精致住宅,但形影孤单,寂寞无助,渴望身边有个伴,驱散冷清丰富情感,多想有位懂感情,有生活乐趣的,有责任心的清爽健康男士一起携手,彼此关爱能呵护,期待有缘的你真诚来电,但愿能元旦结合,两人一起迎接节日,地区及经济不限,只求真诚。

婚介热线:13252426172

随缘婚介

郊区丧偶女46岁,温柔漂亮,性格随和,郊区有房,市区也有高档住房,她经营先夫留下的工厂,丧夫三年多,她总觉得孤独寂寞身心疲惫,生活没有什么意义,只想找一个伴侣,相互有一个依靠,有事可以相互商量,彼此可以关心理解,像别的女人一样有一个温暖的家,诚觅健康实在,有责任心的好男人,其它一切随缘。

委托:15657877168

巧缘婚介

43岁老实、实在好女人征婚,离异,有一女归男方,现自营公司年收入15万左右,有房2套,性格直爽善良的她笑着说:虽现在经济条件过得去了,但身边缺少个本分老实能在她生病时帮她递茶端饭的男人,你能做到吗?她不会嫌弃你一无所有,诚心想成家者电15557433309见面合适尽快把婚姻定下来。

梦你圆婚介

丧偶女72岁,真心找老伴,她肤白显年轻,性格随和,中等身材,有房二套,一套出租,有劳保5270元,有店面房出租,因先夫不能生育,如今无子女,这几年看人家老年人都双双对对,她一人觉得寂寞孤单,现在希望找一位健康实在,性格好,能相互关心,最好有子女,可上门,贫富地区年龄不限,见面后满意可到女方家去观看,随带证件来。委托:15658382117

遗失鄞州区烟草专卖局2011年10月25日核发的烟草专卖零售许可证(个体)正本一本,许可证号330207201110250 85A,声明作废。

宁波市鄞州五乡绍功副食店

遗失2014年10月21日开具的增值税专用发票代码为:3302141140,发票号码为:03525474,购货单位为:中国移动通信集团广东有限公司深圳分公司,金额为:伍拾玖万壹仟陆佰陆拾捌元陆角陆分(¥591668.66),税额为:壹拾万零伍佰捌拾叁元陆角柒分(¥100583.67),特此声明。

宁波吉品科技股份有限公司

遗失澳大利亚航运公司(ANL SINGAPORE PTE LTD)正本海运提单壹份,船名:MSC CAPELLA,航次:PF375 WANL/FL444,提单号:ZBJD122115,始发港:NINGBO,目的港:LE HAVRE,声明作废。

航都(厦门)国际货运代理有限公司宁波分公司