

小小柔力球，瞄准大舞台

云霄路社区柔力球队风雨无阻练习，只为实现心中的梦想

【社团风采】

□文/图 半岛全媒体记者 张潇

“姐妹们，咱们一起跳起来！”伴随着这声口令，30多位居民挥舞起手中的柔力球，动作干脆有力，但又透出丝丝优美，这就是云霄路社区柔力球队成员跳舞时的场景。2016年在社区的帮助下柔力球队正式成立，吸引了众多居民报名参加。自此，在社区的各类文艺活动中，总能看到这支队伍的身影。虽然成员们大多已年过六旬，但她们对柔力球这项运动的热爱却从未消退。3月27日上午，记者在社区见到了正在练习的柔力球队成员。

社区出手请“外援”，40人队伍现雏形

2016年，柔力球队正式成立，这可乐坏了喜欢运动的居民，“刚一得到通知，我便报名参加了柔力球队。”家住福州南路今年62岁的曹淑华是这支队伍的队长，对于社区能成立这样一支队伍她打心里开心。曹淑华回忆说，自己前来报名时笑得特别开心，同时也在心里默默感谢社区为居民做的一切。如果没有社区的帮助，也许这支队伍无法成立，居民也就享受不到柔力球带给他们的快乐。

“社区特意聘请了专业老师前来授课。”云霄路社区党委书记、居委会主任于庆娟说，为了让居民能够系统学习柔力球，自己就把这事给办妥了。这其中当然有许多困难，但于庆娟觉得为了居民的娱乐活动，付出再多也值得。虽然队伍在2016年6月顺利成立，但还是出现了报名人数多，前来参加人数少的尴尬局面。“当时，我们都很着急。”队长曹淑华



柔力球队的成员们正在进行表演。

说，如果因为参加人数少，而导致队伍无法顺利发展，这是大家不想看到的。

风雨无阻来练习，相处融洽热情高

虽然社区和曹淑华都很担心，但柔力球一定要继续练下去。于是，每周一的上午，云霄路社区总会传出阵阵口号声。前来参加的成员每次都练习得特别认真，练完后都会出一身汗。“越跳越起劲，越跳越舒服！”曹淑华笑着说，当时，老师教得好，成员们也努力练习，前来参加的居民也越来越多。一些老成员看到队伍一天天壮大，之前心中的担忧也烟消云散。如今，柔力球队已有近40名成员，大家相处得也十分融洽。

无论刮风下雨，成员们都会在周一上午准时出现在社区里。“有时老师等成员，有时成员等老师。”成员王淑莲笑着说，为了不让每位成员落下课程，大家都会等到所有人到齐了才开始练习。如果老师因堵车来得晚，他们就会自己喊着口号进行练习。练完后，她们会相互指导帮助，改善动作中的缺点，因为大家都想练好，把最好的一面展现给社区居民。

互帮互助见成效，盼望登上大舞台

柔力球队不仅让居民的身体得到了锻炼，也改变了一些居民心里的困惑。有一位成员在参加柔力球队前几乎不怎么出门，但自从加入这支队伍后，这位居

民开始参加各种各样的社区活动，脸上的笑容也变多了。有些成员动作总做不到位，一些老成员便开始主动帮助她们。成员王淑莲就是一位热心人，“见到有人学不会，我就一定会去帮一下。”王淑莲笑着说，自己经常告诉这部分成员，如果学不会她就教到学会为止。也正因为她的这份热心，柔力球队内关系特别和谐。

队伍一天天进步，成员们都看在眼里。但他们并没有为此骄傲，因为在她们眼中自己还是新人。“我们没有参加过一些重大活动，只是在社区参加演出。”曹淑华笑着说，虽然队伍没有经历过大风大浪，但她们心中却有着一份向往。她们期待自己能登上更高更大的舞台，这也是她们现在努力的目标。“抛开一切烦恼，让我们一切跳起来吧！”这是队伍的口号，也是她们练习柔力球的真正目的。

青年用眼过度小心“少花眼”



□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

“花眼”常常被称为“老花眼”，但是现在有很多年纪尚不到40岁的人也会出现“花眼”的情况，可以称之为“少花眼”。其原因主要有两点：一是长期用眼过度；二是年轻时已经有一些远视的人更容易出现“少花眼”。因为本身存在远视的人，看近物时比其他人要动用更多的调节力，更容易出现视疲劳，随着年龄增长眼自身的调节力下降，就容易出现“老花眼”的症状。

当你看近处的事物时间稍长就会出现视物模糊的现象，同时伴随着眼睛酸痛、眼胀，就提示可能已经存在这个问题了。如果经诊断为“少花眼”，也不要急于佩戴老花镜，因为这段时间并非真正的“老花”，且“花眼”的程度不高，晶状体老化程度也不稳定，会造成频繁换镜，戴了眼镜也会出现眼部不适的情况。

发展老字号，重奖好点子

市南区商务局开展老字号有奖征集活动，欢迎居民踊跃参与



□半岛全媒体记者 徐抒彦 通讯员 刘洪明 报道

本报讯 为焕发老字号企业的活力，市南区商务局即日起至8月30日开展“金点子征集”和“我与老字号的故事”有奖征文活动，欢迎广大居民踊跃投稿。

市南区现有老字号老品牌18家，分别是春和楼、海滨食品、天真摄影、盛锡福、亨德利、孚德、宏仁堂、青岛啤酒、英记楼、中国电影院、三聚成、青岛饭店、全聚德、隆庆祥、同仁堂、万香斋、瑞蚨祥、谦得益，是全市老字号企业最集聚的城区。

据介绍，市南区商务局一直高度重视老字号企业的发展，2013年以来，先

后投入300余万元用于推动老字号企业振兴发展，积极倡导老字号企业深挖品牌价值，注重技艺传承，不断加强创新。市南区连续三年举办老字号精品展、为老字号企业拍摄电视宣传片、联合青岛电视台举办老字号掌门人论坛等。还制定了《市南区促进时尚商业发展政策实施细则》，对新获得、新入驻、经营场所升级改造，建设展示馆和珍品馆等，都纳入鼓励和扶持范畴。目前正在办理奖励资金拨付工作，涉及老字号奖励资金近50万元。市南区的老字号老品牌正在不断发展壮大，青岛啤酒、天真摄影、海滨食品等企业成为青岛老字号的代名词。

但仅靠这些努力还远远不够，部分老字号企业还存在经营困难等。为此，现开展“金点子”征集活动和“我与老字号的故事”征文活动，活动时间为即日起至8月30日。

“金点子”要求点子切合实际，有一定创新性与实践性，对老字号老品牌企业的管理与发展产生一定的促进作用；“我与老字号的故事”征文活动要求围



老字号企业精品展(资料图片)。

绕主题，凡是与市南老字号相关的精彩故事、感悟体会、看法建议等均可。题材、篇幅不限，文章可附相关照片。两项活动各设置一等奖1名，二等奖5名，三等奖15名，分别给予1000元、500元、200元(或等价值奖品)的奖励。

此次活动邮箱投稿发送至邮箱 qdsnswwj@126.com；书面投稿请将稿件寄至市南区宁夏路286号，1808室市南区商务局，需在邮件或信封上注明“金点子征集”或“老字号征集”，注明作者姓名、地址、电话。联系电话：88729728。