

课堂内外

三种健身器材适合在家练

运动不能停，尤其上了年纪后，适当的健身对身心健康有很大的帮助。常规的健身运动有：跑步、骑行、划船、游泳、力量器械训练等。对于中老年人来讲，尽量避免选择激烈的运动，要找到一种适合自己的运动的方式，以免起到反效果。那么，有没有什么器材适合中老年人锻炼呢？

卧式健身车 减轻腰椎压力



和动感单车相比，卧式健身车的运动强度更为舒缓，而且它的坐垫也是加宽设计，座椅还有靠背，可以很好地支撑腰部，减轻对腰椎的压力。使用卧式健身车坐上去就能锻炼，没有健身基础的人也能轻松使用。

在运动时，不需要一直抓握把手，可以靠着椅背只用腿部活动，对膝盖的磨损也不大，适合不常运动和关节比较脆弱的中老年人。

迷你健身车 腿部手臂同练



这款迷你健身车可增加手臂锻炼，增强手臂关节灵活度。两用的踏板，不仅可以锻炼脚，手臂锻炼也能跟上。此外，体型小巧，车身上还有把手设计，移动轻巧便捷，随时随地，想练就练。

通过练习，还可以改善肩颈僵硬问题，久坐族也很适用。静音磁控系统，运动的过程中平稳无噪音，也不用担心会打扰到其他人。

划船机 降低关节损伤



划船机能够有效锻炼心肺功能和身体素质，还能将关节伤害降到最低，全程都是坐姿运动，在运动过程中能够很好地减少自重对关节的冲击，避免受伤，非常适合老年人日常锻炼使用。

划船机的阻力可以调节，运动强度根据自身需求调节，舒缓自然，不用担心给身体造成太大负担。

□中老年运动达人 赵树强

智慧树

【趣味益智题】

- 1.如何从一半是水，一半是油的缸中取水不取油？
- 2.有两个人，一个面朝南，一个面朝北地站着，不准回头，不准走动，不准照镜子，他们能否看到对方的脸？
- 3.龟兔又赛跑了，这次兔子没有偷懒，但是兔子还是输了，为什么？
- 4.有一块天然黑色大理石，在9月7日这天，把它扔到松花江里会有什么现象发生？
- 5.把9个橙子分给13个老伙计，怎么分才公平？

【看图猜成语】



(以上答案见2版)

炫耀一刻



摄影《火烧云》 作者 苟智才

书法 作者 王春慧

风声度竹有琴韵
月影写梅无墨痕

纸上课堂

只需五步 画好牡丹工笔画

工笔画即是以精谨细腻的笔法描绘景物的中国画表现方式，初学者在画的时候一定要细心，以牡丹工笔画为，画好线稿(由线条组成的草稿)是一幅画成功的基石。

第一步：线稿 对于初学者来说，选好线稿十分重要，选好线稿之后就可以画线稿了。画线稿时，很多初学者是看着画的，在这里教大家一个方法，就是在没有把握的情况下可以“拓”着画线稿，这是很多画家都采用的方法。

第二步：平涂上色 上色时建议初学者大面积涂，不用区分明暗关系，先把大色染出来，为接下来的涂色创造条件。

第三步：立体感 平涂上色之后就是要画出立体感，先从叶子染还是

从花瓣染都是可以的。先从叶子染起来，由于平涂时颜色会有亮黄色，在牡丹叶子之处切记要画出泛黄的叶子。很多初学者在画的时候总是不注意，这样会使画作失去工笔画的美感，死板而深沉。画叶子的时候要把体积感画出来，叶子的罩染需要用两支笔同时染，一支笔是染色笔，一支笔是清水笔，画的时候注意水分，蘸水要适度，不然颜色就会大面积扩散。

第四步：分染 分染时注意花朵的立体感以及颜色的明暗，不要出现“脏”色。

第五步：统染 统染时颜色要有整体感，局部要和整体相结合，很多初学者统染时总是染色达不到统一，这是需要注意的。

□中老年国画教师 赵敏

关于组织桦树二期棚改项目第二批集中进户工作的通知

为依法依规、规范有序做好桦树二期棚改项目第二批集中选号进户工作，请桦树二期棚改项目尚未选号进户的被拆迁居民，按以下要求前来办理登记事宜。

- 一、登记地点：道外区哈东路56号
- 二、时间安排：每日上午9:00-11:30，下午1:30-5:00
- 9月1日，上午验收单号25号-810号，下午验收单号810-996号
- 9月2日，上午验收单号1003号-1150号，下午验收单号1151号-1277号
- 9月3日，上午验收单号1278号-1390号，下午验收单号1391号-1528号
- 9月4日，上午验收单号1532号-1645号，下午验收单号1647号-1749号
- 9月5日，上午验收单号1751号-1854号，下午验收单号1870号-1999号
- 9月6日，上午验收单号2003号-2125号，下午验收单号2126号-2258号
- 9月7日，上午验收单号2260号-2380号，下午验收单号2383号-2519号
- 9月8日，上午验收单号2521号

-2653号，下午验收单号2661号-2984号

9月9日，验收单号2991号以后

9月10日，未签协议居民

三、具体要求：

- 1.登记时需被拆迁人本人携带《房屋拆迁补偿协议》及被拆迁人本人身份证原件；
- 2.不可委托他人代为登记；
- 3.发生继承、转让的需携带公证书；
- 4.被拆迁人死亡未做公证的由家属凭死亡证明及能证明亲属关系的相关证件进行登记。

对未按要求时间前来进行登记的，由此产生的一切后果由居民自己负责。

后续相关工作通知将在道外棚改办信息平台发布，请务必关注公众号。

桦树二期棚改项目进户工作专班
2022年8月28日

