

# 我运动·我健康·我快乐(一)

## 舞起来，生活更精彩

□晚报记者 孙建珍

姓名:苏智慧  
年龄:37岁  
锻炼年限:5年  
健身心得:健康减肥,心里高兴

节奏明快、激情洋溢的旋律在飘荡,许多市民随着音乐轻快地迈动着脚步、摆动着身体,投入地跳着、舞着……每晚五一广场都会上演这样和谐的一幕。

家住人民路的苏女士每晚都会早早出现在广场的健身舞场上,跟相识或不相识的舞友一起,从开始跳到结束。“除了下雨、下雪的特殊天气外,我每天晚上都会来这里坚持锻炼,从不间断。”苏女士边擦汗边说,她一直都喜爱运动,尤其是在繁忙工作之余到广场上参加健身舞活动,因为健身舞的音乐节奏感强,跳着舒服,能让人在音乐中陶冶性情、在运动中激发活力、在欢笑中享受生活的乐趣。

苏女士喜欢跳健身舞,经过多年的坚持,在健身舞方面也算是半个专家了,每次跳舞前大家都会推荐她领舞,站在第一排的正中间。久而久之,大家都称苏女士为“带头人”。“你可不要小看这个‘带头人’,那是很重要的,如果‘带头人’跳得起劲,整个团队都跳得起劲。”一位参加健身舞锻炼的市民说,由于这个团队不断壮大加入新成员,所以需要有良好的“带头人”来领舞,这样跳起来才整齐好看。很多舞友每天都坚持锻炼两个小时,听听音乐、跳跳舞、出出汗,个个容光焕发,精神抖擞。苏女士说,不少舞友原来身体不好、精神欠佳,通过跳舞锻炼,身体变得健康了。锻炼之余,舞友们可以在这儿聊天,愉悦身心,真是一件两全其美的事。

健身价值:“健身舞属街舞的一种,能起到全身锻炼的作用,对腰、内脏功能、心血管等都有好处,适合大众健身,全民运动。”说起健身舞,市体育局有关专家提醒市民,每天运动不要超过两个小时。

目前,市民选择健身舞作为锻炼方式已成为潮流,在周口市区自发组织起来的市民健身舞团体已成气候,多则上百人、少则几十人,健身地点分布在街道、广场、公园……成为一道独特的风景。

康复的患者已达数万例。

为了落实卫生部“拯救糖尿病患者、济贫帮困、欢乐送万家”的指示精神,药费一律优惠50%(两个月为一疗程),买两疗程赠送价值580元的高级血糖仪一台,一次购药3疗程患者,送免费治疗金卡。服用15天无效者,全额退款,4疗程未康复20年内复发者,凭金卡可以享受免费治疗直到康复(注:本品由保险公司承保)。专家短信订购热线:15311672819

联系电话:010-63658799

63657099 马俊峰

通讯地址:北京市南区100071信箱4分箱

联系人:马俊峰 邮编:100071

网址:www.63657099tnb.com.cn

医疗机构:中国中医人体基因医学研究总院



街头健身的市民。记者 陈卫东 摄

### 核心提示

每天清晨、傍晚,在周口市区的街道、广场、公园,都能看到挥汗如雨积极锻炼的人,他们有的慢跑、健步走,有的打太极拳、跳健身舞,还有的习武、骑自行车……近日,记者走近这些市民,从他们的健身体会中了解到,参与健身不仅仅是一种单纯的增强体质的方式,还是家人之间共度欢乐时光、朋友之间相互交流增进友谊的渠道,也代表了一种积极向上的生活态度。

## 修习太极拳成养生秘诀

□晚报记者 吴坤

姓名:马义炯  
年龄:65岁  
锻炼年限:30年

健身心得:修习太极拳不仅能强身健体、延缓衰老,还能帮助治疗多种慢性疾病

和往常一样,昨天6时许,五一广场一片空地上,卡式录音机播放着音乐,65岁的马义炯随着音乐缓缓舞动身躯,一丝不苟。

这是马义炯30年清晨生活的写照。马老先生身后,是50余位跟他修习太极拳的伙伴,年龄最大的70多岁,最小的只有十几岁,场面可谓优美、壮观。提及太极拳,这位浑身透出一股精神劲儿的老人侃侃而谈。他说,他30多岁时,因患冠心病无法正常工作,开始练习太

极拳。渐渐地,在习拳过程中,他的身体硬朗起来了,冠心病也好了。从此以后,他潜心钻研太极拳。马义炯说,太极拳作为一门集儒释道理念于一身的传统功夫,远不止一门武功那么简单,其中还蕴含着深奥的哲理,它是集拳术、体育、文化于一体的中华国粹。

风雨无阻,天天习拳,如今,马老先生最深的感受就是,太极拳已成他的养生秘诀。他说,太极“神功”不仅治好了他的冠心病,还治好了他的老寒腿及腋下瘤。他总结道,太极拳不但能强身健体、延缓衰老,还能帮助治疗多种慢性疾病。

30年来,马老先生不断丰富自己的太极人生路。让他自豪的是,跟

他修习太极拳的已有万人之众,不少街坊都是他的徒弟。“看到这么多人加入到修习太极拳的行列,强身健体,国粹不断发扬光大,我也感到高兴和欣慰。”面对慢慢升起的太阳,这位老人高兴地说。

健身价值:市体育局副局长张志民说,太极拳是我国几千年传统文化遗留下来的瑰宝,它是一项动静结合、柔缓自然、连绵不断、动静结合、着重自我控制和意气诱导的健身运动。尽管太极拳存在各种流派(杨氏、陈氏、孙氏、吴氏、武氏等),在力度、速度以及表现的含蓄程度上各有差异,但在基本特点上各式太极拳还是一致的。它的动作

柔和平稳、细腻委婉,感情的抒发、气息的流畅、形体的自然圆活,达到了高度和谐统一。

目前,在全国大众健身项目中,太极拳排在第二位,也是优秀健身项目之一。因此,太极拳是一种男女老弱皆适宜的,对多种慢性疾病有着显著疗效,以健身、防身、修身为目的,形神兼备、内外兼修的健身运动。

**周口供电 关注民生**

24小时电力服务热线 95598

## 快乐马拉湾之旅

8月8日,这是儿子期待已久的日子,我们背上头一天就准备好的行李,随周口新世纪旅行社旅游团队,坐上开往郑州马拉湾的大巴,开始了我们的快乐之旅。

终于来到了我们的目的地——马拉湾。大家换上泳衣,穿好救生衣,走过白色的“沙滩”,来到最刺激的“海滨浴场”,随着音乐在水上尽情地欢呼、尽情地跳跃。终于,最激动人心的一刻来了,话筒里传出活跃员有磁力的声音:“大家想要刺激的吗?那么请让我听见你们的尖叫声,你们的尖叫声越大,我们的海浪就会越大!”话音刚落,水面上人们的尖叫声、呐喊声伴随着DJ音乐的节奏响起,随后只见汹涌澎湃的“海啸”迎面扑来,人群顿时沸腾了,

那感觉真叫一个爽啊!然后我们来到环形的漂漂河,在潺潺的水流中释放学习、工作中的压力,舒缓身心,怡然自得地感受清新快乐。在“死海漂浮”项目,我们躺在水床上感受那种太空失重的感觉。最让孩子们高兴的是“儿童戏水城堡”了,珍禽怪兽、独眼海盗主宰着风雨雷电,控制着宇宙的半壁江山,走迷官、打水仗,孩子们玩得不易乐乎!最刺激的莫过于“阿酋湾”,那里90度瞬间下坠的巫师飞艇,还有两段式喷射弹出的逃魂隧道和梦幻滑道团团转,上冲下洗的惊悚刺激,绝对叫你变成高分贝尖叫的自由落体。

不知不觉已到了返程的时间,我们意犹未尽,恋恋不舍地离开了马拉湾,完成了这次快乐之旅。(宁桡)

## 马拉湾亲水直通车 158元/人

主办:周口晚报社  
承办:周口新世纪旅行社  
(L-HEN-GN16277)

报价包含:往返空调汽车  
车费、门票、旅行社责任保险、导游  
服务

成人报价:158元/人(含泳衣)

发车时间:每天早上6时

儿童报价:128元/人(80cm-130cm)(含泳衣)

发车地点:周口市区六一  
北路新世纪旅行社门市

质量监督:8227091

报名电话 总社:8229950 8278872 8881500  
六一路门市:8226777 8227555 6087555

糖尿病是一种慢性消耗性疾病,本身并不可怕,可怕的是其并发症。近几年来糖尿病人数的不断上升,引起了世界卫生组织和医学界的高度重视,因为它直接影响人的身体健康及正常工作生活,对人的生命也构成了极大的威胁。

中国中医人体基因医学研究总院是国家指定担任糖尿病研究与攻关的权威机构,经本院博士、基因免疫学、遗传学专家,几十年的深入研究与探讨,结合数十年的临床经验,充分发挥中医长处,结合细胞合成+DNA基因转化技术,从400多种中草药中精心筛选,结合动物胰脏提取胰岛修复因子、β细胞激活素、血糖平衡调节素和清糖毒素因子性酶等有效成分,与生物活性技术生化浓缩而成纯中药制剂——中华胰岛王。经国内众多医院和权威专家的临床验证,被世界卫生组织、国际糖尿病协

## 3·15 喷码防伪 不需控制饮食、水果 不用长期服药 全国 3880 城镇药到付款 治疗糖尿病 走向健康 细胞合成 基因转化 通阻排滞 活络扶胰 养肾 护肝 防心 治胰

会认定:中华胰岛王是目前世界上首批治疗糖尿病后不反弹的好药,让糖尿病患者摆脱用药好药——临床康复——停药复发反弹的怪圈。

中华胰岛王治疗特点:  
护、防、养、治同步治疗。护:明显增强神经系统和免疫系统功能,保护心、肾、眼等重要器官免受损害。防:有效防止心血管硬化、视神经障碍型失明、肾病等各种糖尿病并发症发生。养:降糖保肝,补脾益肾,双向调节,平稳血糖。治:直接作用于胰岛β细胞,从分子基因调治糖尿病,清除病因,平稳缓慢降糖。一旦降到正常值,不会反反复

复,不会产生低血糖,无毒副作用,杜绝了服用其他降糖药物引起的过敏反应和胃肠反应,克服了服用其他药物引起的药物依赖性和抗药性,且无需控制饮食,避免控制饮食引起的营养失衡,自身抵抗力下降。

中华胰岛王经7万多例国内外患者临床验证,具有四大特点:

一、药物可直接进入胰岛组织,修复胰岛功能,激活胰岛细胞再生,使其分泌胰岛素,达到平稳降血糖的目的。二、对气阴两虚引起的性功能减退、阳痿、早泄有特殊的疗效。三、对糖尿病引起的冠心病、高血压、心

脑血管疾病,手足麻木、浮肿、冰凉,口干多饮,视网膜病变等病症有明显的改善和疗效。四、不忌口,不需要控制饮食,无论病史多长,血糖多高,并发症多少,服药7-15天,症状都有明显改善,用药3-4疗程都可以康复停药。

我院成功研制的中华胰岛王避免了一般药物只养不治的缺点,运用护、防、养、治四位一体彻底攻克糖尿病。因中华胰岛王系列药品既治高血糖又治疗并发症,服用中华胰岛王3-4个疗程即可康复停药,改写了糖尿病患者终身服药的历史。服用该药品