

赛事传真

夏去秋来 老健会再开锣

健身气功本周商丘交流

□晚报记者 李伟 通讯员 张维生

本报讯 休战两个月后,河南省第十二届老年人体育健身大会再次擂响战鼓。9月8日,大会第十一项交流赛——健身气

功交流赛在商丘市体育馆开赛,9月11日鸣金。

我市派出8人战队参加此次交流赛,领队1人、教练1人、队员6名。6名队员中,5名都是健康大妈,最大的60岁,最小的53

岁。在接下来的几天里,他们将参加易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦个人赛以及六字诀、八段锦的集体赛。和全省其他地市的25支队伍、160余名队员展开角逐。

据了解,近年来,我市健身气功锻炼者

日益增多,目前全市已有170多个健身站点,其中市直站点32个,整体表演水平明显提升。这次赴商丘交流,周口队员信心满怀。

健康达人

王二北:游泳姿势正确才能逐浪畅游



□晚报记者 王凯 文/图

不论是在炎热的夏季,还是在寒风刺骨的冬季,周口市区沙颍河岸边总会有一群热衷于游泳的人,他们每天早上天蒙蒙亮时集结,共同畅游沙颍河。由于常年的坚持,他们不但锻炼了身体,有的还能游进大海追波逐浪。每天坚持游泳3000米的王二北(如图)是他们中的佼佼者,从1997年刚接触游泳的门外汉,到后来以10小时25分横渡琼州海峡,他靠着坚持成为人们心目中的明星。

“我1997年才接触游泳,那时候说一点儿都不会是假话,只是会一种游泳姿势——狗刨,而且从没在沙颍河里游过。后来,我在河岸边无意中看到别人游泳,感觉自己也可以学学,当时教我游泳的是一名商水退休老干部,他对我的游泳姿势比较重视,总是不断纠正,由于之前没在河中游过,我感觉很紧张,游得比较累,不过并没有选择放弃。后来,我感觉越游越轻松,游的距离越来越长,

从刚开始不敢游离岸边,到后来畅游沙颍河3000米,周末的时候还会游5000米。”王二北笑着说,他现在想想,原来只是一次偶然的机会看到别人游泳,就跟着学了学,没想到一坚持就是近20年,不过正是由于坚持,才让他拥有了健康的身体和参加横渡琼州海峡的机会。

2007年,王二北参加了河南省横渡琼州海峡选拔赛,最终和另外2人通过各种测试抓住了这次机会。“当时要参加15000米游泳测试,很多人由于成绩不理想遭到淘汰。虽然对大海接触较少,但我凭借对正确游泳姿势的掌握和平时的坚持锻炼,顺利通过了选拔,当年全国一共选出13个人参加横渡琼州海峡。在河水中游泳和在大海中游泳最大的区别是大海中的水流不稳定,有暗流涌动,这需要心理上有一个适应过程,最终,我用了10小时25分游完22海里,顺利抵达终点。”

谈起为什么坚持游泳,王二北说:“刚开

始我自己也弄不清楚,后来发现游泳的好处很多,比如在东北,气温比我们这里低得多,但很多人都坚持冬泳。由于游泳时水的阻力远远大于陆上运动时空气的阻力,人们在水里走走都费力,游一会儿泳,肯定消耗较多的热量,加上河水的水温一般低于气温,这有利于人体散热和消耗热量,因此游泳的减肥效果十分明显。除此之外,游泳时掌握正确的姿势,还能避免一些由于运动技巧错误或训练不当带来的意外伤害。对于刚接触游泳的人来说,首先需要打牢基础,慢慢增加游泳的时间和距离,对于上了年纪的人,则需要在游泳前做好身体各关节的准备活动,要量力而行,要把握好游泳时间,注意安全。”

王二北告诉周口晚报记者,近些年,我市游泳爱好者越来越多,各个年龄段的都有,他们都非常刻苦,一年四季,只要天气允许,都会准时去河中游泳,这是一个非常好的现象。

本报征集小记者商家联盟

为了给小记者提供多样化的增值服务,同时增加商家品牌效益及影响力,即日起,周口晚报小记者活动中心面向社会公开征集联盟商家等各类“合作伙伴”,欢迎社会各界积极与我们联系,让周口晚报小记者团架起我们互动的桥梁,实现合作共赢。

一、征集对象

书店、影城、景区、休闲场所、美食餐饮、民生服务、文化艺术、科学教育、医疗卫生、交通运输、品牌连锁机构等青少年相关用品。

二、合作条件

1.有独立法人资格、过硬的服务质量和接待能力。

2.具有良好的信誉品牌,在周口乃至全国具有一定的影响力。

3.为小记者或家长提供各项专属优惠(免费、半价或其他优惠),且有利于小记者的成长和发展。

三、招募程序

1.向周口晚报小记者活动中心提出申请。

2.周口晚报小记者活动中心工作人员现场参观,商谈合作事项。

四、权责事项

1.相关权益

一旦成为“周口晚报小记者商家联盟或活动基地”,将享受品牌

宣传和推广的各项优惠。

在《周口晚报·小记者报》及小记者官方微信平台对联盟商家或活动基地宣传介绍。

2.相应义务

“周口晚报小记者商家联盟或活动基地”有效期一年。服务质量自觉接受媒体监督,并提供品质优良之服务。若一年期间出现两次以上家长、学生投诉,并经媒体核实,取消其商家联盟及活动基地资质。

五、联系地址及洽谈热线

周口晚报小记者活动地址:周口市周口大道报业大厦11楼

联系电话:13592220017 13592220007

周口晚报小记者商家联盟对小记者的优惠措施

- 周口九拍音乐教育优惠措施:凭小记者证到五一路与黄河路交叉口向南200米周口九拍音乐教育学习,送个人写真书包一个。
电话:8591889
 - 睿源教育·新概念学校优惠措施:凭小记者证到六一路睿源教育·新概念学校报名龙班或精品班可享受优惠。
电话:8220889
 - 快乐魔方作文优惠措施:凭小记者证到七一路二小对面快乐魔方作文学习,送拉杆书包一个。
电话:18638079901
 - 雪狼网球俱乐部优惠措施:凭小记者证到市体育馆,可免费体验网球运动一次,报名学网球可享9折优惠。
电话:8932999
 - 九阳生活馆优惠措施:凭小记者证到文明路九阳生活馆购九阳产品可享9.5折优惠。
电话:8230822
 - 美特斯邦威童装 Moomoo(项城专卖店),地址:项城市西大街曙光婚纱摄影西侧。凭小记者证店内新款商品可尊享8.5折优惠。
电话:13803948208
 - 卡琪屋童装:凭小记者证到六一路小学东50米路南卡琪屋童装专卖店消费,可享受7折优惠,并送麦子·手工精油皂一块。
电话:8539895
- 小记者商家联盟征集中……