



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，有的还能游进大海逐浪逐浪。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

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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……