

2009年8月8日,是国务院正式确定的中国第一个“全民健身日”,这也是中国第一个从法律上确定的全国性体育节日。周口市围绕该主题举办了老年乒乓球比赛、羽毛球比赛、大众广播体操比赛、老年象棋比赛四项赛事。目前,周口市经常参加体育锻炼的群众有200多万人,占全市人口总数的25%。全市已建立各级各类体育协会793个。全市36个乡镇及24个工厂、企事业单位达到河南省体育先进标准。“每天锻炼一小时,幸福生活一辈子”的口号,已经深入广大周口百姓的生活点滴中……

# 健身日里说健身

龙都社区 <http://bbs.zhld.com>

## 说说“全民健身日”

**毛毛虫:**举办“全民健身日”活动,旨在满足广大人民群众日益增长的强身健体需求,将健康向上的大众体育精神传达给公众,推广健康生活理念;通过“全民健身日”的宣传和带动,让健身成为人们生活的一部分,使人民群众真正享受到体育带来的健康和快乐,让体育在人的全面发展与和谐社会构建中发挥更加积极的作用。

**印象周口:**要坚持下去,让“全民健身日”真正成为广大人民群众自己的节日。

**薄荷香茶:**咱周口的活动搞得挺丰富,广播体操、乒乓球、羽毛球、象棋。有体有智,比较全面啊。

**俺也说两句:**第一个“全民健身日”,意义非凡。

**放慢脚步:**全民健身,任重道远。

**世说新语:**开展健身运动,实施素质教育。好!

**神龙摆尾:**加强全民健身,增强综合国力。

**曲苑风荷:**希望健身工程越办越好,普及体育运动,增强国民体质。

**再回首 126666:**多锻炼,保健康,身体好。

## 看周口网友怎样健身

**莲荷:**今天早上俺还在龙湖边打篮球呢。

**碧螺春:**我每天上下班都骑自行车,这样也能锻炼。

**风雨同路:**每天徒步上下班。

**冰凝:**我已经放弃乘坐班车,改骑自行车上班了,感觉很好。

**车夫老宽:**跳舞也是健身。

**阿莫西林:**热爱晨跑,很好的一项活动,就是不容易持之以恒。

**菩萨保佑:**骑自行车、转呼啦圈。

**一脸幽梦:**偶尔散步,准备加入自行车协会。

**人潮人海:**平时上下班骑自行车,假期骑个中长途。偶尔打打乒乓球,在家推推腹肌轮。家里另备有哑铃和跳绳,有兴致的时候玩玩。

**沙丁鱼:**我个人比较喜欢散步,其实散步的走法也很有讲究,比如双肩要尽量靠后,做到挺直腰板、收腹等等。

**诺言:**干家务活锻炼身体,

做越健康。

**小舞:**我平常上下班骑自行车,闲了就跟我老妈学学太极拳。

**薄荷猫猫:**现在瑜伽很时

线,准备一双运动鞋、一套舒适的运动衣就行了。如果有这个念头,不管你住在哪里,从事什么职业,属于哪个年龄阶段,都应该立刻行动起来,不要再等啦。

获,一是强健身体,二是广交朋友。

**天下骑士:**提议大家锻炼身体,从现在开始,从每一天早晨开始。您可以穿上运动服,走出家门、跑出健康、骑行天下。欢迎大家加入到我们的骑行队伍中来。自行车运动是按一定的科学规律,进行户外运动。是健康、环保、时尚的全民运动方式,男女老少均可参加。

**弦歌:**晨跑最好在太阳出来以后,待空气中的氧浓度上升之后再开始锻炼。轻度晨练可使人全天充满活力、生机勃勃,并能增强幽默风趣感及艺术感染力,不易出现内分泌紊乱,并有减少焦虑、改善睡眠质量的作用。晨练有度,微汗即止,才可见效。切忌空腹晨练,不要在空腹或饱腹状态下晨练,可吃些食物,如面包、牛奶、鸡蛋及水果,吃至半饱后到户外进行晨练。雨雾天气不宜晨练,细小的雾滴含有大量污染物和致病菌,晨练时呼吸量增加,会吸入更多的污染物。气温过低不宜晨练,冬季早晨若气温过低,或气温突降不宜晨练,尤其是老人、体弱者,体温调节能力差,受冷易病,老年人还应注意御寒。

**广角看人生:**有健身热情,还要有健身精神。

## 周口网友的健身提议

**QQ2008:**五一广场是一个休闲健身的市民文化广场,然而我去了之后总感觉无所事事,想买份报纸看看——没有!想运动一下——除了散步,还是散步!是不是可以增设一些健身器材,哪怕是简单的单杠、双杠什么的。

**穿越你的灵魂:**经过2008北京奥运会,全民健身的热情越来越高涨,特别是对篮球的热爱。但是很多单位虽有篮球架,却不对外开放,希望大家给我们这些热爱体育运动的人多一点支持。

**孩子:**在淮阳,热爱体育运动的人还真不少,但许多学校的球篮不是倒了就是没篮筐。全民健身,体育设施太少,怎么健身啊?



图①:8月8日,正在进行大众广播体操比赛的选手们。



图②:骑车健身,健康长寿。



图③:农闲季节,来场篮球赛。

(记者 陈卫东 摄)  
(不是太漂亮 摄)  
(沙颍河畔 摄)

不要小看家务活,我一个人把160平方的房子打扫下来,那可不是一般的累。

**低调的幽蓝:**我也喜欢散步锻炼,冬天在早上,夏天在晚上。和几个邻居一起去散步,一走就是四、五公里,超爽。

**莱卡:**做大众广播体操,越

髦,周口也有瑜伽馆,就是不知道收费如何。

**话梅:**步行也是一种锻炼。

## 周口网友的健身心得

**人生如歌:**别睡懒觉了,起来跑步吧,选择一条合适的路

**沙丁鱼:**锻炼最好选择一项自己比较喜欢的运动项目,那样就不会觉得枯燥,比较容易坚持下来。

**专杀:**一个人独自锻炼往往没有那么大的毅力,融入一个团队可能会对自己更有信心。加入一个健身队伍吧,你会有两重收



## 网上调查

### 你选择哪种方式健身?

总票数:118票  
投票开始时间:2009年8月6日  
投票截止时间:2009年8月11日  
来源:中华龙都网 <http://www.zhld.com/>

选项:跑步、散步

得票率:  占:51.69%[得61票]

选项:骑自行车

得票率:  占:18.64%[得22票]

选项:游泳

得票率:  占:11.86%[得14票]

选项:各种球类

得票率:  占:7.63%[得9票]

选项:去健身房

得票率:  占:5.93%[得7票]

选项:其他

得票率:  占:4.24%[得5票]



## 网上吹风

### 垃圾车市区穿行

**菩萨保佑:**8月7日早晨8点,我骑摩托车沿七一路由东向西,身后忽然急速驶过一辆垃圾车,堆得高高的垃圾没有任何防护措施,车上不停地滴下臭水和垃圾碎屑,本来干干净净的路面留下几条长长的水渍,腥臭味扑鼻而来。质问环卫部门:垃圾车该不该走市内主干道?走主干道该不该在上班高峰期?为什么不拉防护网?

### 开在家属院里的汗蒸馆

**jsy:**人民路中行家属院里,最近开了一家电气石汗蒸馆,馆内散发出的刺鼻异味充斥整个单元楼梯间,严重影响了居民的正常生活。民用住宅楼内开汗蒸馆究竟该不该?希望相关部门切实负起责任,保障市民的居住环境。

### 恶犬横行为哪般

**youjianyi:**8月7日,我骑电动车行驶在淮阳县钟楼街时,被两只大狗咬住腿部,幸亏我穿的衣服多,才无大碍。希望淮阳县的有关部门能够为市民创造一个安全的出行环境。

### 滨河公园应禁行机动车

**市民:**滨河公园是休闲娱乐、散步健身的好地方,可是马路上摩托车、三轮车横冲直闯,存在安全隐患,建议相关部门在马路两头设置障碍物,限制机动车辆通行。  
(以上信息均摘自中华龙都网市民留言板、龙都社区、属网友言论,不代表本网观点。)



## 网络直道

### 网友流行“抬石头”组团游

#### 费用透明不图赚钱

夏天是旅游出行的高峰期,在某论坛的一些热门讨论版上,很多网友发布“征集令”,自发组团旅游,很是热闹。网上组团与跟团游最大的不同在于,所有费用都需要参团人员来“抬石头”(详见本期“网络辞典”),那么各种费用就必须透明,大多数的“团长”也做到了这点。如果出游回来预收款还有结余,“团长”还会退还给“团员”。

### “80后”交警网上成名

#### 网友称“北京最帅”

他是名交警,也是典型的“80后”,几个大学生暑期作业的镜头无意间对准了他,让孟昆玉成了网络上的名人。笔直的站姿、标准的手势、不厌其烦地给人指路……一时间他被网友称为“北京最帅的交警”。

### 超市经理打破236项世界纪录

#### 网友赞可比爱迪生

54岁的美国人阿什里塔·福曼,在过去30年中共打破了236项世界纪录,是不折不扣的吉尼斯纪录之王。对此,网友给出了极高评价:“这么好的头脑如果去搞发明的话,说不定已经是第二个爱迪生了。”  
(以上信息均由本版编辑摘自网络)



## 网络辞典

### “抬石头”

一种国内兴起的消费方式,聚餐、娱乐等消费后结账时各人均摊的做法,凭借中文的博大精深,生动形象地用“抬石头”来描述,与国外的AA制(Arithmetic Average)类似。但与AA制不同的是,AA制是各自支付自己的费用,“抬石头”是平分公共费用。“今晚一起‘抬石头’啊”意为今晚一起活动,且平摊消费。  
(本版编辑摘自网络)

## 网络周声

### 网友声音

### 黑诊所暗藏

### 周师家属楼

发帖人:不可思议

发帖时间:2009.8.1 22:59

在周口师范学院北院新家属楼9号楼中单元一楼西户,暗藏着一家黑诊所。开这家黑诊所的是周口市医院内二科的两名在职职工,一名叫李静,从事护士工作,一名叫孙可乐,从事医生工作(助理医师1年)。依据《医疗机构管理条例实施细则》第十二条第三款规定:医疗机构

在职、因病退职或者停薪留职的医务人员,不得申请设置医疗机构,很显然这两个人都不符合开办个体诊所的条件。

不可思议的是,这两人深知,没有证件黑诊所很难有生存空间,于是她们就转借了署名为曲唱(音)的《医疗机构执业许可证》,根据国家《医疗机构管理条例》第二十三条规定,《医疗机构执业许可证》不得伪造、涂改、出卖、转让、出借。作为医院工作人员,他们为何如此大胆地知法犯法?

希望卫生部门给予监督,不要让广大市民和学生去黑诊所冒险。

### 部门回声

### 川汇区卫生局的

### 调查处理结果

发帖单位:川汇区卫生局

发帖时间:2009.8.7 18:09

8月1日,就署名“不可思议”的网友反映“周口市人民医院医生孙可乐、护士李静在周口师范学院家属院借用他人执业许可证开办个体诊所”一事,川汇区卫生局派调查组,于8月4日上午9时至下午2时蹲守调查。经查,此诊所无医疗机构执业许可证,诊所存放的医疗机构许可证名称为“北郊乡罗庄屈唱

卫生室”,诊所门上贴有“诊所”标志,诊室内配有药品一百多种及注射器、输液器等,执业人员孙可乐、李静注册执业地点均为周口市人民医院。

根据《医疗机构管理条例》规定,川汇区卫生局现场下达了行政处罚决定:1.责令立即停止非法执业活动;2.没收药品器械;3.吊销转借的医疗机构执业许可证。同时,根据孙可乐、李静为在职职工,擅自在非注册地点执业,卫生局已责成市人民医院给予行政纪律处分。

### 网友爆料

我是老农:我今天还在该诊



黑蝴蝶 摄



论坛 摄



人潮人海 摄



人潮人海 摄