

“别睡懒觉了,让黎明脚步叫醒你,在远方陪你晨跑。”网友“黎明脚步”发表叫醒帖子,倡导大家一起来晨跑。帖子说,如果有人想晨跑却起不来,只要给他发个短信,他每天早上都可以提供“免费晨跑叫醒服务”。如今,在全国十几个城市,已有数千名市民加入了他发起的晨跑队伍中。

“黎明使者”喊你一起晨跑

“黎明脚步”叫醒宣言

从小妈妈说:早起三光,晚起三慌,不要等太阳晒住屁股。

每天早起跑步,呼吸着新鲜空气,总想睡觉的人都应该起来,跑步锻炼,沐浴晨风,还可以看到许多事情呢。想想许多人没有好好利用这段时间,白白地睡过去不是有些可惜吗?

如果你有这个念头,不管你住在哪里,不管你从事什么职业,不管你属于哪个年龄段,都应该行动起来,不要再等啦。

别睡懒觉了,起来跑步吧,准备一双运动鞋、一套舒适的运动衣就行了。你随时准备好了,随时就开始跑吧。选择一条合适的路线,晨跑以及辅助运动总共一小时就够了。孩子上学也好,自己看新闻也好,什么也不会耽误。

如果担心起不来,就给我发短信用到13938163156,我可以天天叫你(春夏季5点半以前,秋冬季6点以前)。如果你不想让我花钱,我打电话你别接就行。反正你起来就行了。

只要你不放弃,我永远不放弃;只要你需要我就做,因为我能够做到。

跑跑有什么不好,少睡一会儿而已,什么事情都不会耽误。

希望通过我的努力,让更多的人起来晨跑,早上那么好的空气和环境,该让更多的人来享受。

网友热议

福娃:早晨空气清新,晨跑能使人精神饱满;能使全身各器官功能提高到较高水平,并能提高一天的新陈代谢率。跑步结束后休息一会儿,用早餐、去上班,不仅能增强体力,还能使身体灵活、思路敏捷,有助于提高工作效率。有些研究发现,在早晨锻炼的人比那些在其他

时间锻炼的人更可能会坚持一个计划,晨跑有利于良好生活习惯的养成,很多朋友都把晨跑作为养成早睡早起习惯的手段,为什么不趁此机会建立一个起床、盥洗、晨跑、进餐、工作的良好生活秩序呢?大家一起来晨跑吧。

再回首126666:我平常也跑,晨跑不错!

忘忧草:和许多人一起跑步比一个人单独跑步更容易让人感觉轻松和愉快。邀请你的朋友一起锻炼吧,春天来了,我们一起来跑步。

忘忧:挺好的活动,支持。希望有机会能够参与其中。

风和叶子:作为“黎明脚步”活动的参与者,我参加的时间不长,一开始是想有人早上叫我来跑步,减减肥,但真正坚持下来,我觉得非常有意义,在这种唤醒与被唤醒中,传递的是健康意识和对彼

此的关爱。

紫烟:晨跑本身就是一种向上的精神,自己就坚持每天早上起来跑步,而且不要任何人叫醒。但是想想其他很多城市的人陪自己一起跑,也是一种动力,大家一起来加入“黎明行动”吧。

常青藤:一个人能坚持晨跑,已经很难得了,现在又发起这么多人一起跑步,真是有毅力啊!看到“黎明脚步”的倡议,自己也想起来晨跑了。

快乐池塘:早上能多睡一会是多么幸福啊,谁还有心思早起晨跑,自己毕业后好多年都没想过晨跑了。不过身体素质下降得厉害,加上工作压力大,经常失眠。晨跑的朋友,也喊我一下吧。

走向黎明:每天早起跑步,呼吸着新鲜空气,沐浴晨风,多么享受的一件事情!现在准备一双运动鞋,早起跑步吧,如果担心起不来,

“黎明脚步”可以天天叫你起床。

吉祥小鱼:让大家告诉大家,我们一起跑步吧。

紫贝壳:“黎明脚步”早晨的叫醒真的是有用的,因为不叫不起,一叫就起来了。多数初跑者都有这种感觉,早晨起床那一刻,能不能起就在一刹那。起了也就起了,不起也就睡了。如果能叫一声,或许就起来了,他会感觉自己不孤单,因为有人陪伴自己。人们看来很坚强,其实人的本性都渴望被关怀。大家不管打电话、发短信、在群里还是在论坛,只要能互相约一下,就能增加些动力,心理上感觉有人在等着自己,说不定就来了。如果没人叫,那一刹那,他就会放弃想起来的愿望。让我们都来主动关怀一下别人,主动约一下别人,主动叫一下别人吧!其实,你试试才知道,关怀别人的感觉也不赖呢!

失业农民工:以《皇帝内经》养生的观点,春天是阳气上升的季节,要早睡早起,最好是放松心情,慢步而行。我的心得:卯时离榻,闲步于庭,信步于丛,吸阳春之气、晨之精华,润肺健脾,心旷神怡。

天天爬十楼:记得有首老歌唱到:“只要人人都能献出一点爱,世界将会变成美好的人间!”黎明团队里,“黎明使者”以多种方式进行爱心传递,唤醒黎明,唤醒人们的健康意识。自己觉醒了,运动了,我们还有义务唤醒更多沉睡中、忙碌中、尚未觉醒的人,让我们把黎明化作爱,都来传递这份爱心吧!

相关链接

“黎明脚步”是由焦作网友发起、全国人参与的群众性体育运动,它曾经是一个网友的名号,如今已成为一个团队的名字。它旨在倡议人们每天少睡一会儿懒觉,早睡早起跑步健身。如果想跑却起不来,由“黎明脚步”队伍中的“黎明使者”负责提供叫醒服务。这项活动从2007年在网上发起以来,参与者遍及祖国大江南北,全国20多个省的100多个城市共计数万人响应。参加人员上至六七十岁的老人,下至学龄前孩童,来自社会各行各业。两年来,中央电视台、河南电视台、中国日报海外版、光明日报、大河报、河南商报、齐鲁晚报、武汉晚报、长沙晚报、焦作晚报、新浪网、网易网、搜狐网、腾讯网、大河网、中华网、中国广播网等近百家媒体相继刊发“黎明脚步”的消息和专题文章。目前,仅要提供叫醒服务的电话号码就达5000余个,其中不但自己跑步还坚持自加压力帮助叫醒别人的“黎明使者”有500多人,全国各地“黎明脚步”群数10个。活动甚至引起美国、德国、新加坡、越南、澳大利亚、韩国等国外网友关注。



越跑越健康。(人生如歌 摄)

2010年中国互联网火爆六大领域

2010年,中国互联网领域新兴的商业模式概念突进,微博客、云计算、网络游戏、电子商务、企业级互联网解决方案、HULU式视频网站,将是2010年中国互联网最火爆的六大领域。

微博客将成为各大网站的必备

微博客是新兴的一类开放互联网社交服务,国际上最知名的微博网站是Twitter,美国总统奥巴马、美国白宫、福布斯等都在Twitter上进行营销和与用户交互。而在国内,目前著名的微博有新浪微博、搜狐微博、网易微博等。

微博将是互联网行业未来两三年引导创新的热点,也将是潮流引爆点。可以预测,就像BBS、博客一样,2010年微博客也将成为各大网站不可或缺的一部分。

云计算今年可获得两倍增长

狭义云计算是指IT基础设施的交付和

使用模式,通过网络以按需、易扩展的方式获得所需的资源;广义云计算是指服务的交付和使用模式,通过网络以按需、易扩展的方式获得所需的服务。这种服务可以是IT和软件、互联网相关的,也可以是任意其他的服务。通俗点说,云计算就好像电表和电路,用户不需要自己再发电了,只需要接上电,安上电表,按需付费即可;也可以比喻为煤气管道,用户再也不需要自己去买一罐一罐的煤气了。

手机游戏逐渐向网游全面过渡

2010年网络游戏将增长30%左右。其中,手机游戏力量进一步崛起,应用商店模式将改变手机游戏研发企业(CP)对SP渠道的严重依赖,手机游戏研发企业将成为电信运营商、通讯设备制造商、移动应用增值服务商(SP)及各种投资机构争相拉拢的对象。同时,手机游戏业将与当年PC游戏一样进一步向网游全面过渡。

B2C将取代C2C成为主流

电子商务经历了过去近十年的高速发展之后,正在逐步进入一个新的发展时期,2010年,B2C模式将逐渐成为主流。除了京东、VANCL这些平台外,2010年更多的传统企业会纷纷“触网”,加入B2C行列。电子商务将引领整个互联网产业的发展。目前互联网

行业迎来了第三股浪潮,将把互联网植入传统产业。当两者无缝对接后,会产生全新的商业模式,对企业的组织结构、经营模式都将带来巨大冲击。

企业级解决方案舆情监测受重视

当越来越多的传统企业加入互联网大潮后,就迫切需要专门的公司为他们量身定做一整套的互联网解决方案,可能会包括网站建设、SEO、舆情监测、电子商务等。同时,互联网行业将越来越细分化,比如舆情监测等,互联网公司也需要,将越来越受到重视。

以版权内容为主的网站大行其道

视频网站主要有两个派别,一个是以版权内容为主的主流资讯网站,代表是由NBC和新闻集团共同注册成立的HULU;另一个派别就是以YouTube为代表的视频分享网站,强调原创性和自由分享。

前几年的中国网络视频市场上,视频分享网站发展得异常迅猛。但到了去年末,发展势头悄然出现了变化。随着网络视频国家队的进入,百度、网易等准备开始做以版权内容为主的视频网站,再加上搜狐、酷6等大规模删除了非版权内容,视频分享网站已经不再主流,开始走向衰落。2010年,HULU式视频网站将大行其道。(罗曙驰)

早晨,天未亮,四周还漆黑如墨。途经路边一早餐点,只见橙黄色的灯光下,一个大约六七岁的胖胖的男孩在吃早点,一个身穿红色羽绒服的年轻女子站在饭桌旁边看孩子吃饭。那孩子吃得津津有味,抬头问:“妈,你咋不吃呀?”女子说:“乖,妈不饿,吃饱点。”女子脸上洋溢着幸福的微笑。

似曾相识的一幕,充盈着浓浓的母爱,多么温馨多么温暖。打开记忆的闸门,这一幕,你我他,都经历过。小时候,我们的母亲,把好吃好喝的都留给我们,自己不舍得吃,也是这样幸福慈爱地看着我们吃。想起这些,泪花打湿了我的眼帘。

难忘是母爱

蝶舞翩跹

昨天,我参加了一对新人的婚礼。婚礼仪式有一项“感念亲恩”的活动,即新郎新娘为辛勤操劳养育他们成人的父母亲敬茶谢恩。当主持人说道:“是谁含辛茹苦把你养育成人,是谁给了你无私而博大的爱,是白发苍苍、积劳成疾的母亲……”我看见新郎已忍不住热泪盈眶。

难忘是母爱!在我们的成长经历乃至一生中,母爱像头顶的一盏灯,照亮、温暖、伴随着我们前行,母亲以她勤劳善良,刚正坚强的品行,博大崇高而无私的母爱,伴随着我们走过生活的风风雨雨。

网络文萃



网上吹风

出租车乱停乱放乱行

张伟:走在大街上,出租车停在你面前挡着你前进的道路;雨雪天,出租车以飞快的速度在你身旁呼啸而过,溅你满身泥浆。出租车乱停乱放乱行,是不是应该管管了?

不亮红绿灯 车辆行人乱中行

着力支点: 交通路与五一路交叉口的红绿灯早已安装,但却一直不亮。这里紧挨着周口中心客运站、一高附中,每天上、下班时间,车辆行人乱成一团,有关部门还是管管吧。

平淡:工农路与交通路口也一样,红绿灯不起作用。

实验幼儿园蒙氏班的孩子们坐在地上学习

真心朋友:在周口市实验幼儿园蒙氏班里,我们祖国的花朵,每天都坐在冰凉的木地板上学习,虽然开着空调,可是在这么大一间屋子里,是起不了多大作用的,为了孩子们的身体健康,希望能让孩子们坐在板凳上学习。

嘉年华小区急盼装有有线电视

急盼:光荣路嘉年华小区是政府为改善居住条件而建的经济适用房,小区居民入住两年了,至今有线电视线路还没安装,居民急盼装有有线电视。

(以上内容摘自中华龙都网龙都社区、市民吹风栏目,为网友言论,不代表本网观点。)



网络直通

济南5名大学生掏粪工上岗

朱军叫好 网友喊雷

中央电视台主持人、全国政协委员朱军对山东大学生当掏粪工表示支持,并称大学生从事掏粪工作的意义恰恰体现在“可能会改变中国的掏粪现状”,该新闻经网易等门户网站转载后,在网友中引起了巨大争议,仅网易就有超过两千条的留言,网友纷纷表示:不明白大学生掏粪怎么就会改变中国掏粪现状了?

“前台妹妹”自述“发家史”

网友戏称“励志姐”

“不做二奶不做小三,我在深圳当前台,5年买车又买房”。近日,网友“飞一般的感觉”在深圳一门户网站论坛内发的这个帖子引爆论坛,吸引了网友的眼球。“有车,有两套房”对于来深圳寻梦的人来说,真会有“飞一般的感觉”。“前台妹妹”的奋斗过程正好适应了当下“我的青春我作主”的励志情结,网友戏称其为另一种版本的“励志姐”。

网友曝史上最强证件照

男子捂脸上社保卡

近日,网友“汤汤”发了一篇帖子,题目是《同事刚拿到的社保卡,我们都笑喷了!》。打开帖子可以看到,照片中卡主没有露出正面的脸,而是用巴掌挡住了大半张脸,只有眉毛以上部分和一只眼睛是露出来的,网友无不以“笑喷了”、“太雷人了”来表达。“要是拿来收藏,说不准也会增值!”有网友调侃道。

79岁超模奶奶演绎T台神话

成为网络红人

在展示时装周三月,一位79岁的“银发麻豆”成为网络上的红人。在天涯论坛,网友大赞“79岁奶奶的超模气质,让肉毒杆菌和拉皮见鬼去”。这位时尚界的“常青树”,就是卡门·戴尔·奥利菲斯,自十多岁投身模特界,这天桥一走就是60载。Hermes邀她展示新品,Dior请她去助阵,她代言的广告业常常出现在《Vogue》、《Bazaar》等时尚杂志中,甚至连她老年证上的证件照,都出自英国著名时尚摄影师诺曼·帕金森之手,其时尚影响力一点不逊年轻超模。她穿着火红长裙走在T台上的模样,身姿挺拔、气质优雅,一派女王风范,年轻时的照片也得到追捧,被赞像“葛丽泰·嘉宝”。

(本栏编辑摘编自网络)



网眼看周口

周口:9.6亿元直补资金惠及周口市农民 新华网河南频道	2010-3-2 16:39
周口:强力推进项目建设 保持投资较快增长 中国新闻网河南新闻	2010-3-3 15:42
河南周口市侨联探望老归侨 送上生日祝福 中国新闻网	2010-3-3 11:02
周口市严查10种违规使用警车行为 大河网	2010-3-4 09:40
周口侨界政协委员提案量多质优 参政议政热情高 中国新闻网	2010-3-4 17:28
周口市公安局出台命案侦破新机制 河南省人民政府	2010-3-4 10:08
周口市共有中国驰名商标6件 总数居全省首位 大河网	2010-3-4 17:13
周口:多策并举 争创全省先进 河南省人民政府	2010-3-5 10:18
(3月2日至3月9日百度搜索收录有关周口热点新闻)	

策划:郝柏松



网络关键词



秋江月 摄

天河水 摄



太康之光 摄



黄皮子夫仙 摄