

全民健身远离“亚健康”

我市推广大众广播体操

□晚报记者 王俊祥 文/图

本报讯 伴奏音乐雄壮强劲,指挥口令清脆洪亮……今后,一套新的广播体操——大众广播体操将走进周口市民的生活。为做好大众广播体操的推广和普及,4月25日至27日,市体育局在周口市区五一广场举行我市首次大众广播体操辅导员培训班。80余名市直机关、企事业单位及各县市区选派的体育骨干和社会体育指导员参加了培训学习。

据了解,这套大众广播体操在保持传统广播体操基本特征的基础上,引入了游泳、武术、保龄球、射箭、踢毽、健美操等现代体育运动的基本动作,舒展大方,动作优美,一次做操,全身都能得到锻炼。

市体育局有关负责人介绍说,除举办培训班外,8月8日的全民健身日,我市还将举办全市大众广播体操比赛。比赛不是单纯为搞比赛而举行,也不一定人人都要夺金牌,只是为了提高市民参与健身的兴趣,重在普及推广这套广播体操。因此,市直机关工作人员应带头做广播体操,逐步推广到县级机关、乡镇级机关,将机关工作人员健身活动形成制度,长期坚持。

据了解,今后,我市那些经过培训的体育骨干和社会体育指导员将肩负起辅导员职责,负责在全市各级机关、企事业单位推广大众广播体操,全力打造“健康周口”。

线索提供 袁冰



大众广播体操辅导员培训班学员认真做操

国家一级社会体育指导员谢春生:

大众操适合大众做

□晚报记者 王俊祥

大众广播体操将在我市正式推广,这套新的广播体操有什么特点和优势?带着疑问,记者近日采访了川汇区教体局教练员、国家一级社会体育指导员谢春生。

谢春生介绍说,大众广播体操非常有历史意义,其前身是天津市民广播体操,诞生于2003年抗击非典期间。它由运动动作、伴奏音乐和指挥口令三部分组成,其中,动作分为热身部分、基本部分和恢复部分。它以科学简便、普及实用、因地制宜、健身趣味为原则,在保持传统广播体操特点的同时,更加注重身体

的协调发展,引入了射箭、健美操、武术、踢毽、游泳、保龄球及现代舞等时尚运动的基本动作,突出了健康、欢乐、时代的风格。

谢春生认为,大众广播体操有以下特点:1.科学性。每节体操对机体主要关节、骨骼和大肌肉群等部位都具有合理性、专一性的刺激,可较全面地促进人体各个运动部位的合理运动。2.普及性。整套广播体操动作简便易学、音乐优美、节律适中。3.健身性。锻炼者长期进行这套广播体操的锻炼,可提高机体主要关节的灵敏性,对改善运动系统、心血管系统及神经传导系统的功能具有重要的作用。

王鹏:铁面无私护路人

□晚报记者 付永奇 文/图

为保障我市干线公路免受大型超限超载车辆的损坏,延长公路使用寿命,从去年5月开始,我市各地公路活跃着一支“神出鬼没”的流动治超联合执法大队。执法队员们或打“伏击战”,或打“追踪战”,面对违规车主,他们铁面无私,使过往我市的大型超限超载车主闻风丧胆。4月28日,记者利用一天时间体验了他们紧张忙碌的生活。

当日早上7时,记者接到市流动治超联合执法大队队长王鹏从办公室打来的电话:“快过来,马上有行动!”

王鹏,1993年12月参加工作,2008年5月到市流动治超联合执法大队工作。他严格执法、不徇私情,是许多超限超载车主眼中的“黑包公”。

记者一行驱车来到西扶公路,已是8时30分。刚下车,王鹏就被团团围住。“你敢卸我的车,我敢打你的人,3天之内我要到你家里,让你吃不了兜着走……”一中年男子站在一辆安徽牌照的大型超限超载车前凶神恶煞地嚷嚷。“王队长,这辆车绕过我们的固定超限超载检测站,企图偷偷通过,被我们发现。他们太野蛮,想强行通过,不把我们放在眼里。”该站工作人员像盼来救星一样,忙介绍情况。“超载,必须先卸车,再处理,不可能让你交点罚款继续毁坏公路,这是我们执法的底线。”弄清情况后,王鹏断然拒绝威吓和说情。

13时许,处理完这起车闹事案正在马路边吃饭的王鹏接到电话,称有一辆超限超载车要强行通过已被禁止大型车辆通行的周淮公路。

“一年来,已经有3伙人到家里或拨打电话对流动治超执法人员进行人身威吓。但是,他们越这样,我

们执法越缜密。他们见无空可钻,现在许多车主已‘老实’多了。”在从西华到周淮路口的途中,王鹏介绍说。

由于近期绕道周淮公路的超限超载车辆增多,该路段上的搬口桥、龙路口桥、瓦房庄桥已出现险情,市流动治超联合执法大队按照市政府要求,在周淮路口拦截大型超限超载车辆。“前面3桥已经损坏,我们虽然不罚款只劝说,但绝对不会放你的车通过。”面对山东籍车主,王鹏和他的队员们耐心宣传政策。“我的车在其他地方只要愿交罚款,就可通过,你们周口人怎么这样不通情达理?”这位车主不耐烦地说。见两个小时的劝说无效,王鹏亲自驾车带车主到7公里外正在维修的搬口桥实地查看。看到正在维修的险桥,该车车主终于同意绕行。

晚上7时,已经连续吃住在单位5天的王鹏,准备回距单位6公里之外的家里看看老人和孩子。“这段时间不回家,主要是怕不明事理的车主到家闹事。今天回去的首要任务是兑现给女儿买文具盒的承诺,女儿期中考试成绩不错,当爸的说话不算数,心里有愧。”军人出身的他不好意思地说。

线索提供 马海峰 晋高杰

快乐劳动者



王鹏(右一)

《如此体育考试怎能让人信服》新闻后续

沈丘县教育局细说缘由

□晚报记者 陈永团

本报讯 本报4月27日刊发了《如此体育考试怎能让人信服》一文后,引起沈丘县教育局高度重视。28日,该局经过调查核实,以书面形式对文中列举的问题一一作出说明。

4月27日,《如此体育考试怎能让人信服》一文发表后,沈丘县教育局党组非常重视,立即成立以纪检书记为组长的调查组,调阅了原始纪录与电脑存储数据,并走访部分测试员。对于消息中提出的两名考生考试记分表出现体重错误与缺考

仍有成绩的情况,沈丘县教育局通过书面说明解释道:由于是现场公布成绩,学校每考完几组就张贴公布一次,目的是让学生发现错误及时纠正。测试员发现错误后,立即请纪检人员当场纠正,并签字确认,因此张贴出去的第二联看不到纠正的痕迹。但从电脑存储纪录上看,那两位同学的成绩是无错误的。

另外,该县教育局还就人工纪录与系统纪录、考生测试次数等作了解释说明。同时,他们表示:如果学校有异议,建议在市教育局纪检部门的监督下,对学校进行重新测试。

猪流感勿恐慌:发现应及时,预防要适度

国内大多专家认为,猪流感疫情较之禽流感更为危险是因为它直接可以在人与人之间传播。目前尽管已在韩国与香港发现疑似病例,但对猪流感其实不必过分恐慌,也没有必要盲目购买价格昂贵的抗病毒药物,可根据情况适当服用些板蓝根、口炎清等广谱抗病毒中药。

据《南方日报》采访我国抗病毒中药最大生产企业白云山和黄负责人报道,受近期疫情影响,两大抗病毒中药白云山板蓝根颗粒、口炎清颗粒订货量比去年同期增加30%。本来“五一”已安排全厂休息,现在决定板蓝根、口炎清两条生产线在“五一”加班加点,在保证产品质量前提下尽最大努力防治市场需求。为给消费者提供更多防治信息,白云山和黄中药还设立了免费抗病毒咨询专线:800-830-2398。而为墨西哥捐助白云山板蓝根颗粒、口炎清颗粒等工作也在积极联系与筹备中。

今年3月底,中华医学会长钟

南山院士受美国国立卫生研究院(NIH)邀请,在2009年国际流感病毒峰会上介绍了中国利用板蓝根等中药联合抗病毒的情况,受到了其他国家同行的高度关注。白云山板蓝根颗粒与口炎清颗粒中的金银花都是在SARS期间由国家推荐的抗病毒中药,进而遭受到广大市民的疯狂抢购而身价百倍。据抗病毒活性体外试验表明,板蓝根与金银花对流感等多种病毒有明显抑制作用。但也有实验表明,板蓝根中作为抗病毒的重要成分之一的核苷在GAP药材中含量较高,而在普通药材中明显降低很多。

许多专家表示,鉴于目前没有针对猪流感的特效药或者疫苗,因此猪流感重在预防,应戴口罩出行,不要与病畜接触,勤洗手,少在人多的地方“扎堆儿”,也可适当服用些板蓝根、口炎清等广谱抗病毒中药,而有流感症状的患者应及时到医院就诊排查。(白云)

创维掀起“五一”电视降价风暴

本报讯 记者昨天从深圳创维集团周口办事处获悉,据中国电子视像行业协会倡导成立的研究咨询机构、权威数据公司奥维营销咨询(AVC)最新统计数据显示,在今年3月份家电下乡中标彩电产品销售中,创维液晶电视销售以36.5%的市场份额高居全国第一。这是继2008年度创维电视销售量与液晶销售额双双全国排名第一后,创维在新年度代表国产品牌交出的一份满意答卷。为继续推动创维液晶普及计划,创维已经提前启动“五一”旺季的促销政策,包括新品上市、大幅度降价和举办各种买赠活动等。创维希望凭借其酷开TV新品的绝对优势和强大的产品阵容,再次争取卫冕

其液晶电视旺季销售第一的市场地位。

记者在周口市区多家商场看到,创维将其一款32英寸畅销省电液晶电视价格降到1990元,这是有史以来最低的销售价,对即将进入旺季的彩电市场来说无疑是一颗重磅炸弹。记者观察发现,国内外32英寸液晶电视价格均在3000元左右,创维如此优惠的价格可以称得上是全球最低。创维集团周口办事处相关负责人向记者表示,32英寸这个价格是目前市场上最高性价比的,降价目的第一是迎接“五一”旺季的到来,第二则是在全国范围内普及32英寸液晶电视。

另外,记者发现,创维其他系列产品也有不同程度的降幅:其中

32英寸酷影液晶原价3499元,现价2990元;37英寸省电液晶原价3699元,现价2990元;42英寸酷开液晶原价7990元,现价6590元。

据了解,凡预定创维新品L03系列产品,均可获赠价值880元或2380元的酷开家庭套装和“爱的礼盒”。记者发现,酷开家庭套装分为挚爱版和真爱版,预定42英寸或47英寸大尺寸L03酷开TV,消费者便能将价值2000元的5.1家庭影院、价值200元的酷K礼盒和价值180元的2G酷K优盘拿回家;预定32英寸或37英寸L03酷开TV,消费者可获得价值500元的音乐伴侣、价值200元的酷K礼盒和价值180元的2G酷K优盘等大礼。(本报记者)

全国首趟“情系四川”爱心专列5月9日启程

周口市山水旅行社正在设法增加名额满足游客需求

本报讯 近日,由周口市山水旅行社组织的全国首趟“情系四川”爱心专列如一石击水,在社会上引起强烈共鸣,众多读者积极前来咨询、报名。目前决定搭乘专列的游客已逾600人。总经理梁琼告诉记者,虽所剩名额有限,但报名者仍与日俱增。旅行社正积极联系景区增加名额,尽量满足游客献爱心的要求。

1280元,畅游震后九寨沟

地震无情人有情,家园重建景更美。由周口市山水旅行社组织的

“情系四川”爱心专列犹如铺设了一条宽广的爱心大道,把天府四川和厚重河南紧紧地连在一起。“爱心之旅”专列在火车上设立了流动募捐箱,倡议游客踊跃捐献衣服、玩具、书籍等表达爱心的礼物,通过专列送达灾区。

阿坝州、江油市携手专列爱心接力

九寨沟所在地阿坝州政府、郑州对口援建城市江油市,迎专列接亲人,以爱心回报爱心,以爱心接力爱心。他们将组织隆重的欢迎仪式,安

排景区精心做好服务接待工作,特别邀请河南游客专门参观重建后的震区新家园,让您感受到“天府之家”的温暖。

温馨提示:成都、九寨沟、牟尼沟、黄龙之旅,报价1280元/人起;成都、乐山、峨眉山、都江堰之旅,报价1360元/人起。

报名电话:8241888 8819888

团购热线:13592279222

报名地址:周口市七一一路市委大门西侧山水旅行社