

把每一天都当成健身日

□吴向东

广播操、跳绳、太极拳……在第一个全民健身日,我市各种群众性健身体育活动精彩纷呈,令人眼花缭乱。虽然天公不作美,雨水却没能挡住市民健身的热情。

体育不仅能够强身健体,提高国民素质,而且具有巨大的文化价值,是精神文明建设的重要组成部分。一年前北京奥运会的圆满成功,更是极大地振奋了民族精神,增强了 13 亿中国人民的民族凝聚力,激发了强烈的民族自豪感。国家兴而体育兴。体育健儿在奥运赛场上争金夺银,实现了精神风貌与运动成绩的双丰收,

让全世界看到了的一个伟大民族的复兴,从而极大提高了我们的国家形象,增强了我们的软实力。

但是,据国家体育总局群体司透露,2007 年的全国体育人口调查显示,经常参加体育锻炼的中国人仅占总人口的 28.2%。卫生部透露,我国成年人超重和肥胖者达到三分之一,大城市中,每五个孩子中就有一个超重或肥胖,造成这种现象的主要原因就是缺少运动。而严重危害人体健康的高血压、心脏病、肺病、胆结石、肿瘤及糖尿病等疾病,都与肥胖有着密切的因果关系。调查显示,我国 35 岁到 49 岁的成年人中坚持体育锻炼的仅有 8%,亚健康程度高达 80%以上;我

国有 1.6 亿人因为缺少运动而患了高血压、高血脂;我国学生的体能素质也呈持续下降,肥胖率比 5 年前增长了 1 倍,近视眼多得惊人,初中生接近 60%,高中生达到 76%,大学生高达 83%,75%的学生认为他们体质不好是缺少体育运动造成的。

没有健康,一切都无从提起;只有拥有健康的身体,才能拥有未来;只有拥有强健的人民,一个国家才有强健的未来。因此,大力开展全民健身活动,不仅是一项事关国民身体素质的体育工程,更是一项事关千家万户幸福的健康工程,其意义绝不亚于全民医保。

为家人,为健康,为幸福,让我们运动起来,把每一天都当成健身日!

穿着别人的衣服打花棍

□晚报记者 金月全

讲述人:顾耀芝

性别:男

年龄:71 岁

原单位:扶沟县外贸局

那时候,我刚满 11 岁,在老家上小学二年级。在学校,不是上课就是和伙伴们“闹罢”。1949 年发生了很多事儿,我记得最清楚的就是 10 月 1 日那天,我穿着母亲从别人那里借来的新衣服打花棍的事。

那时候家里穷,没有衣服穿,更不用想穿新衣服了。9 月 30 日那天下午放学,班主任老师安排我们一帮同学说,“明天是个很重要的日子,大家早点来,穿的整齐点儿,

男同学打花棍,女同学扭秧歌。”回到家后,我就和母亲说起老师放学时说的话。母亲听后,长叹了一口气。过了一会儿,母亲轻声对我说,“妈给你想办法,写作业去吧。”

晚饭后,母亲出去了。1 个多小时后,母亲带回一件八成新的衣服,对我说,“明天穿上去上学。”第二天,我穿着母亲借来的衣服高高兴兴地上学去了。到了学校,我发现,同学们都穿着漂亮的新衣服。当天,我们被召集到操场上集合,老师告诉我们新中国成立成立了。当时,年幼的我们也不懂得多少事,见老师说完一拍手,我们也跟着鼓掌。接着,我们在老师的指点下开始打花棍,扭秧歌。虽然宽大衣

服与我年幼的身躯很不相称,但我还是玩得很高兴。

后来,我才知道,母亲为了给我借衣服,跑了好几家邻居。人家不是不借,就是衣服不合身。有的不仅不借衣服还说很多风凉话。这件事虽然过去 60 年了,每当提起 1949 年时,我都能想起我穿着借来的衣服打花棍的情景,很自然地想起母亲。



我的 1949 12

科技新成果,沃特尔制水机全国普及 除氯、杀菌、过滤、弱碱性,防止慢性病

自来水可变“长寿水”

国家普及补贴今日发放 每户可申请 500 元 申请专线:0394-8805269

揭秘巴马人长寿秘诀

2009 年 2 月 12 日,央视十套《百科探秘》栏目揭秘了广西巴马长寿的秘诀——广西巴马有 70 多个百岁老人,科学家发现,这与饮用水有密切关系。

央视《百科探秘》百岁之谜观看地址: <http://space.tv.cctv.com/video/VIDE1234532486820888>。据科学家证实,弱碱性饮用水,完全可以称为“长寿水”。

而我市很多居民家用的自来水浑浊、有异味、烧开后水垢特别多。二次供水的贮水池常年没人清理,停水后再来水,水发黄、有味。

这样的自来水能变成“长寿水”吗?能!快为你家安装一个“微型制水机”,瞬间就可流出清澈香甜的弱碱性小分子团水。

近日,一款名为沃特尔直饮机的专利产品正在全国普及,经相关部门权威检测,居民自来水完全可以变成弱碱性小分子团的“长寿水”,直接饮用可以避免中暑、延年益寿,在全国引起了巨大反响。

你的水,生病了吗?

从刷牙洗脸,到喝水、煮饭、煲汤,如果用的是含氯气、铁锈、砂石、病菌的水,人喝了会慢慢生病。

最可怕的是水呈弱酸性!长期饮用酸性水,会形成酸性体质,易导致多种慢性疾病。

据世界卫生组织统计:癌症患者 100%是酸性体质,心脑血管患者 80%是酸性体质,还有便秘、高血压、高血脂、痛风、肥胖、动脉硬化、关节炎等多种疾病都与酸性



用上沃特尔,水龙头流出“长寿水”,周口居民很开心!

体质有关。而我们吃的大鱼大肉,以及饮用水都属于酸性物质,就是很多慢性疾病久治不愈的原因。

健康长寿的秘诀——“微型家庭制水机”

人每天需要饮用 2500 毫升的水,长期饮用含有这样杂质的弱酸性“病”水,人不得病吗?

快为您家安装一个“家庭微型制水机”,轻松把自来水变成弱碱性的“长寿水”!专利产品沃特尔制水机,引进德国超滤膜技术,采用美国进口获 14 项专利的 KDF 滤料(滤网仅为 0.01 微米,相当于头发丝的 100 万分之一),对自来水进行 2 层超微过滤、2 层离子过滤、10 层纳米过滤,将余氯、铁锈、细菌等有害物质滤除,并将自来水打散成小分子团水,完全达到可直接饮用的《国际饮用水安全健康标准》。

除此之外,沃特尔最突出的科学贡献在于,添加纳米抗菌活化球和高效负离子矿化球,使过

滤后的水趋于弱碱性,并增强水的含氧量和微量元素、矿物元素含量。只需拧开水龙头,就可以喝上有益于健康的弱碱性小分子团水。

喝弱碱性水,全家都健康

你知道弱碱小分子团水的奇妙吗?用弱碱水洗脸,皮肤变得光滑细腻,不易生斑长痘;插花,花开 2 周依然艳丽;养鱼,鱼缸不长苔,水不易发臭;洗果蔬,祛除农药残留;泡茶,口感细腻不发涩。

现在,弱碱性水普及进入家庭,更会给全家带来惊喜!

老人:有助于降血糖、降血压、降血脂、通血栓、除便秘,增强免疫力。

儿童:有助于生长发育、增强体质、不感冒、提高记忆力。

男人:有助于清烟毒、酒毒,告别痛风、脂肪肝、酒精肝及前列腺疾病,降低男性功能障碍发生率。

女人:有助于清肠毒、通宿便,色斑消失,皮肤变得水润有光泽。

我市第三届小戏、小品大赛落幕

□晚报记者 王俊祥
通讯员 刘振宇

本报讯 8 月 7 日晚,周口人民会堂座无虚席,掌声雷动。我市第三届小戏、小品(曲艺)大赛第二场比赛在这里隆重举行。当晚,我市第三届小戏、小品(曲艺)大赛经过两场比赛圆满落下帷幕。

本次大赛汇集了我市各县市区的 22 件小戏、小品(曲艺)节目,

题材新颖,内容丰富。经过激烈角逐,最后,小品《卖玫瑰花的老人》、小戏《娘》、曲艺《老子问礼找老聃》等 14 件作品获金奖,小品《拆迁》、小戏《对门邻居》、曲艺《招财进宝》等 8 件作品获银奖。

据悉,本次参赛的剧目紧扣时代脉搏,充分体现了“三贴近”原则,既有歌颂人间真善美的感人故事,又反映出了在构建和谐社会中我市的新风貌、新气象。

徐爱峰在郑举办个人艺术专场

□晚报记者 王俊祥

本报讯 8 月 7 日晚,省越调剧团著名演员徐爱峰在省豫剧一团香玉大舞台举办个人艺术专场演出。其精湛的表演、优美的唱功不时赢得观众叫好声。

徐爱峰是中国戏剧家协会会员、河南省戏剧家协会会员。曾在《李天保娶亲》中饰张爱莲;《收姜

维》中饰姜妻;《诸葛亮吊孝》中饰小乔;戏曲小品《双喜临门》饰春桃;《王华嫁母》饰王华妻;《亲家与村长》饰亲家;《老树》中饰大娘;新编历史演义剧《老子》一剧中饰紫萁等剧目。曾荣获全国首届“红梅奖”、河南省“黄河奖”金奖、《梨园春》第二届擂响中国专业演员擂台赛“最具潜力奖”等全国和省内外多项殊荣。

电影《太昊陵》获准在国内外发行

□晚报记者 杜欣

本报讯 由河南省电影电视家协会、淮阳县人民政府联合拍摄,纪念改革开放 30 周年和海峡两岸开放 20 周年的献礼影片《太昊陵》,近日通过国家广播电影电视总局电影管理局审核,获得电影片公映许可证,由北京九州同映国产数字电影院线有限公司向国内外

发行。

影片《太昊陵》由淮阳县委宣传部副部长钱良营创作编剧,全面展示了太昊陵作为华人之祖伏羲氏圣地的文物价值和悠久的历史积淀,再现了古城淮阳秀美旖旎的自然风光和纯朴善良的风俗人情,生动讲述了淮阳人民热情好客欢迎海内外华人回乡祭祖凄美悠长的感人故事。

居民饮用水改革 势在必行

上世纪 70 年代,日本“牛奶计划”强壮了一个民族! 80 年代,韩国推行营养早餐,强健了一代人! 而面对我国目前老年性疾病年轻化、慢性病普遍化、全民体质整体下降的局面,普及弱碱性小分子团水,改变酸性体质,提高全民身体素质,就成了一件振兴民族、繁荣国家的大事!

国家普及沃特尔 5 大理由

为让居民喝上弱碱性小分子团水,国家水资源健康监督办公室在全国招标,沃特尔凭借 5 大优势一举中标。

1.国家检测,功效确切非凡。沃特尔通过中国疾病预防控制中心安全性及功能性检测,确实可以将自来水转变为弱碱性水,同时安全性是最高的产品。

2.国家认证,技术 20 年无法超越。沃特尔通过了国家卫生部安全产品卫生许可,采用德国技术、美国滤料,其技术水平 20 年内很难超越。

3.品质信誉卓越,国家百姓都认可。沃特尔荣获“中国 315 诚信品牌”,入选政府绿色采购清单,信誉有保障。

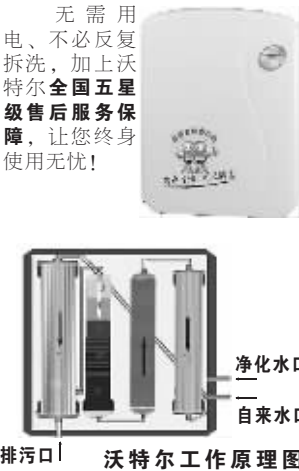
4.保险公司全国承保,百姓放心。沃特尔由中国阳光财产保险公司全国承保,让百姓放心使用。

5.五星级金牌售后服务。沃特尔全程上门服务,定期监测、终身维护,3 个工作日具体人员问责制,让您后顾之忧。

国家补贴数量有限

周口居民即日起可抢先申请

为让全民喝上弱碱性小分子团水,国家水资源健康监督办公室、国家慢性疾病预防指导委员会等 6 部门联合在全国 49 个城市开展“普及沃特尔,饮用弱碱性水”行动。本次行动厂家无偿支持公益,让利 800 元,同时国家给予每台 500 元补贴,原价 2280 元的沃特尔直饮机现在只需 980 元即可搬回家! 由于补贴资金有限,周口地区仅限 800 户家庭。居民可拨打我城区饮用水改良申请电话 0394-8805269 抢先申请。额满之后立即恢复原价 2280 元销售!



沃特尔工作原理图