

我运动·我健康·我快乐(三)

骑车给我结实身体

□晚报记者 王晨

姓名:姚远 年龄:33岁
锻炼年限:1年有余
健身心得:适合自己的才是最好的。
骑车不仅提高身体素质而且能交到很多志同道合的朋友

每周的周二、周四、周六晚8时至8时半是姚远给自己固定的骑车锻炼时间。姚远加入的骑车团队约有20人,每次锻炼都要骑行约17公里的路程。

每次锻炼时,车友到齐了,一声“出发”,20多个车友骑上自己的爱车潇洒前行。车队中,有领队的还有收队的。收队的人带着修车工具,以排除车友的车子临时出现的故障。骑车过程中,有些经常骑车锻炼的人很快就和其他车友拉开了距离。姚远说,晚8时半左右到达终点时,第一个到达的和最后一个到达的会相差七八分钟。有的车友还嫌不过瘾,和团队一起骑行后还要从市区到商水再骑一个来回。

姚远说,他以前总觉得自己处于亚健康状态,现在经过1年多的骑车锻炼,大家都问他是不是减肥了,说他变瘦了、结实了。“其实我的体重没有变,只是身上的脂肪变成肌肉了!现在我骑车骑习惯了,上次我和朋友骑车到许昌,6时半出发,11时就到了。”姚远以前就两个朋友圈——单位一个圈,同学一个圈。加入单车联盟后他交了不少志同道合的车友,交际圈子也变大了。

健身价值:骑自行车锻炼以1小时为宜,适合全民健身。骑车时间较长时,要注意变换骑车姿势,使身体的重心有所移动,初骑变速车时,速度不要太快,时间也不要太长,待身体适应后再加速和加时。自行车运动可以有效地锻炼下肢肌力,对心肺功能有显著的调节作用,特别是在进行户外骑行时,人们心情愉悦,且沿途欣赏美丽的风景,这些都对放松心情、减轻心理的压力有帮助。

□晚报记者 王丽丽

姓名:李红 年龄:42岁
锻炼年限:5年
健身心得:练瑜伽后,排解了生活上的压力,放松了心情,更锻炼了身体,增加了身体的柔韧度

“虽然我接受正规的瑜伽训练不过才半年多,但我跟碟片练习可有好几年了。”42岁的李红说,多年前第一次在电视上看到瑜伽表演,她就喜欢上了。苦于当时我市没有瑜伽训练馆,她特意从上海买了瑜伽DVD碟片,一个人经常跟着练习,但毕竟没有教练指点,一些动作总感觉做得不到位,坚持得也不太好,不过她能感觉到身体上有了明显变化。

李红在练习瑜伽前有腰疼的毛病,每年到夏天还会感到

□晚报记者 李瑞才

姓名:王洁 年龄:15岁
锻炼年限:8年
健身心得:习武一定要循序渐进、慢慢强身。只有贵在坚持,才能把强身健体和技击很好地融合在一起

为什么练武?有人是因为喜欢,有人是为了锻炼身体,王洁随父习武却是从好奇开始。“武术之所以称为术,它首先是对你身体及意志的一种锻炼。”从好奇到厌恶再到喜欢上它,一波三折地、15岁的小王洁每天坚持习武已有8年了。

“练功柔开头。柔韧性是练武的基础课,任何一个人的习武之路都是先从压腿、劈叉开始的。刚练习时确实很辛苦,

瑜伽使我永葆青春

胸闷、心慌、气短,可跟着碟片练习瑜伽一段时间后,她感觉这些症状慢慢减轻了。“得知周口也有了瑜伽馆,我赶紧报了名,现在我身体棒得很。”李红说,在教练指导下,锻炼的氛围很好,她每天都坚持练1小时。

“练习瑜伽可以排解生活的压力,使心情放松,还锻炼身体,使我保持青春活力。”采访中,李红始终开心地笑着。她说,现在生活节奏太快,生活、精神压力也不小,练习瑜伽能拉长肌肉,增强身体的柔韧性 with 适应性。练习瑜伽时,身体自然地跟着放松下来,一天的压力和的不愉快也会烟消云散,使她思路更清晰、待人更平和,也能帮她从急躁的情绪中走出来。

健身价值:“瑜伽动作舒缓,运动强度适中,没有性别和年龄的限制,只要身体条件适合都可以练习。”市体育局副局长张志民说,瑜伽也是一种讲究平和、协调的运动,重在调养身心,忌讳心浮气躁,急功近利。很多初学者都认为练习瑜伽很痛苦,认为教练所做的每一个动作就是瑜伽的标准动作,忽视自身的条件,其实这种认识是错误的。每个人的身体条件都不一样,练习的时间长短也不一样,在练习中应因人而异,由易而难,循序渐进,不可强求统一,特别是难度较高的动作,如果把握不好尺度,就极易造成运动性损伤,如腰椎、膝关节以及韧带等。

散步让他远离疾病

□晚报记者 王丽丽

姓名:张志 年龄:48岁
锻炼年限:15年
健身心得:散步是最好的运动,每天最少快走两小时,出一身汗,舒服

手里拿着小收音机、身穿一身白色运动服,脚下快步地走着,时不时嘴里还哼唱着豫剧……张志每天6时都会准时起床,从家出发,沿着滨河公园、中州路、交通路散步两个小时,晚上吃过饭,再照同样路线散步一个多小时。

“现在看我身体还不错吧?这就是每天坚持锻炼的结果。”张志说,自从检查出患了糖尿病后,他坚持每天散步近4个小时,如果有事最少也要散步两个小时,已经坚持了15年。“身体是革命的本钱,如果身体垮了,那可说什么都没用”了。话虽这样说,但刚开始散步时,张志可不像现在这样感觉惬意。

“因为以前从没有锻炼过,猛地走一圈下来,我觉得特别累,还得好几天腿疼得受不了。”张志说,散步一两个小时里,始终都是他一个人,觉得很没意思。为此,他特意买了个手掌大小的收音机,慢慢地他从散步中找到乐趣,也不觉得累了,还体会到了从未有过的舒心悦快。

每天早晚散步锻炼现在已是张志生活的一部分,即使下雨、下雪他也很少间断,他的身体也比以前健康多了。

健身价值:市体育局副局长张志民表示,散步并非只是普通人的一种小运动量的活动,几乎对任何人都有好处,它有益于心脏健康、减少各种各样的病痛和周身不适、愉悦心情、保持青春、保护骨骼。散步作为一种全身性的运动,可以随时进行。

马拉湾亲水直通车 158元/人

主办:周口晚报社

承办:周口新世纪旅行社

(L-HEN-GN16277)

成人报价:158元/人(含泳衣)

儿童报价:128元/人(80cm~130cm)(含泳衣)

报价包含:往返空调汽车

车费、门票、旅行社责任保险、导游服务

发车时间:每天早上6时

发车地点:周口市区六一

北路新世纪旅行社门市

质量监督:8227091

报名电话

总社:8229950

8278872

8881500

六一路门市:8226777

8227555

6087555

马拉湾,我来了

终于迎来了期待已久的假期,这个暑假我的宝贝乐乐一直在家呆着,因为平常更没有时间带他出去,所以,我想带他出去玩玩。听说郑州的马拉湾非常好玩,距离又不远,我决定就去那里。

老朋友带着她的宝贝奇奇和我们一起顺利地到了那里。的确不错,沙滩、海浪、蓝天都使人大大放松,乐乐和奇奇也非常开心。马拉湾是一个露天的人造海上乐园,有许多游乐设施,最好玩的是人造海啸。人享受着被大浪推动的感觉,刺激极了。小浪虽然没有大浪那样刺激,但是一浪推一浪的,我们在浪中嬉戏,也非常好玩。沙滩、海浪、漂漂河、儿童乐园都让乐乐和奇

奇既紧张又兴奋。尤其是乐乐胆子很大,一会走水上浮桥,越觉得难走越要不断尝试;一会穿上救生衣,甩开我的手,自己在水中游走,寻找人水合一的感觉。之后,我们去玩巫师飞艇,也就是“V”字型的急速飞船。这个游戏是两个人坐在一艘船上,从大概8米高的“V”字型的一边向下划,然后靠着惯性一直在“V”字型的航道里上下划行,向下冲的时候,就像是要从高处跌落一样,非常刺激。天生爱冒险的乐乐

一口气坐了4次呢!

我也觉得马拉湾很好玩。大海啸紧张而尽兴,伴随着激情的音乐,人们会期待海浪托起自己的兴奋时刻;漂漂河让人无拘无束地随波逐流一次;鱼疗池享鱼水之欢,但前提是心急不得啊;死海漂浮让你想堕落也不容易。阿酋湾更刺激,巫师飞艇,迷魂隧道、沙滩排球也很惊险!都是勇敢者的挑战!下次我们还要畅游马拉湾!(梅梅)

如何填报专科二批征集志愿

——访黄淮学院招生办公室主任张海模

些考生因不同的原因在高考时发挥失常,但失常不能失志,失分不能失望。另一方面考生还要充分掌握相关的招生信息,如相关院校专科二批的办学历史、招生数量、招生专业、毕业生质量、就业出路等。这些信息反映着相关高校的教育质量,信息量越大,考生选择志愿,为自己设计学业、就业等的依据越可靠。因此,考生要尽可能多地了解和比较相关高校的信息,慎重地选择征集志愿。需要特别提醒的是,这个志愿在今年的补录工作中依然起作用。

记者:请问张主任,专科二批与专科一批相比有什么异同呢?

张主任:二者都属于专科层次的普通招生。这两个批次录取的学生在录取层次、学业培养、毕业就业等方面享有同等的待遇。不同的是专科二批的录取控制线要比专科一批要低100分左右。

另外,近几年我省有些高校专科二批的办学质量也得到了社会的普遍赞誉,如黄淮学院的中外合作办学等。

记者:请你就贵校专科层次的中外合作办学,向考生做一个简单介绍。

张主任:黄淮学院是由河南省人民政府主办的一所公办、本科、全日制、多科性大学,全日制在校生15600人,已形成了以普通本科教育为主体,本专科教育并举,普通教育与中外合作办学并重的开放式、国际化的快速发展格局。

黄淮学院的中外合作办学,是河南省专科层次的中外合作办学当中最早获得批准的。黄淮学院在开放式、国际化办学理念引领下,积极开展国际交流与合作,先后与英国的威尔士大学、班戈大学、斯旺西大学、考文垂大学和印度的迈索尔大学建立了教育合作关系,实现了中外优势互补、文化

融合,办学质量逐年提高,取得了令人瞩目的成绩。黄淮学院的中外合作办学属于专科二批招生,今年的招生专业12个。详情请考生密切关注河南招生考试信息网:www.heao.com.cn/main/html/和黄淮学院网:www.huanghuai.edu.cn;黄淮学院招生代码6153。

记者:除中外合作办学外,贵校在专科二批还有哪些专业招生?

张主任:黄淮学院示范性软件职业技术学院也属于专科二批招生。它是经河南省教育厅批准,由黄淮学院与苏州软件园培训中心共同举办的,专门培养软件技术实用人才的示范性软件职业技术学院。今年我校软件学院招生的专业有软件技术、动漫设计与制作、计算机应用技术、计算机网络技术、计算机多媒体技术等5个专业,学制两年,学生毕业颁发国家承认的大学专科文凭。

记者:贵校中外合作办学的毕业生质量以及升学、就业的前景如何?

张主任:我校中外合作办学目前已有两届毕业生。其中,2008届毕业生中,124人赴国外合作大学继续攻读学士学位(98%的同学已顺利完成国外本科阶段的学习,73%的同学即将开始国外硕士阶段的学习),132人参加了全省统一的“专科升本科”考试,升入国内高校继续深造,60余人被万宽动漫公司等知名企业录用。毕业生就业率达到99%。2009届毕业生中,160余人被国外大学录取,170余人通过国内的“专科升本科”考试,升入国内高校继续深造,100余人在微创软件、方正科技、阿里巴巴等知名企业就业。目前,就业率已达到96%。

关于黄淮学院专科二批更详细的信息请关注《大河报》连续报道

招生咨询热线:(0396)-2580333 2580666 2580888 2580999

通讯地址:驻马店市驿城区开源路 网址:www.huanghuai.edu.cn

欢迎广大考生报考黄淮学院!

据河南省招生办公布的信息,8月17日为专科二批考生征集志愿的时间。为了让考生们更好地把握这次机会,本报记者专程采访了黄淮学院招生办公室主任张海模。希望这次采访能为考生填报专科二批志愿提供有益的帮助。

记者:张主任,您好!我省专科二批征集志愿的工作即将开始,您作为高校长期从事招生工作的领导,请问,考生们该如何把握这次机会呢?

张主任:首先,这些考生对专科二批的征集志愿要有一个正确的认识。专科二批征集志愿主要是要解决考分虽够投档分数线,但因志愿填报不当,目前尚未被任何学校录取的考生的求学问题。因此,对于高考分数低于专科一批录取线而又在省定专科最低投档分数线以上的考生而言,这次征集志愿不失为一次实现求学理想的大好机会。希望广大考生认真把握这次机会。

记者:那么,考生们应该怎样选报专科二批的志愿呢?

张主任:一方面考生不要因考分不理想而放弃求学成才的时机。也许这