

练健美痴心不改 省赛两年夺三冠

程灿灿： 好想与家乡人分享荣誉

□晚报记者 朱东一 文/图

1987年出生的省健美冠军程灿灿(如图)是位周口人,酷爱健美的他通过刻苦训练荣获了2009、2010年度河南省男子健美冠军,现在濮阳某健身房做教练。虽然离家多年,但他一直很希望能有机会代表周口在全国比赛上取得佳绩,与家乡人一起分享荣誉。

程灿灿从小就热爱体育,1995年随父亲到濮阳后一直在武术学校上学。2002年考入郑州大学体育学院的他开始接触健美,并由此喜欢上了健美。“我迷上健美,是觉得它能让身体显现出审美特征,任何一个动作都能显示出全身各部分肌肉的协调优美、自然舒展、生机盎然。”程灿灿回忆说。因当时在学校没人教他健美,他就四处寻找有关健美方面的书籍并摸索着自己训练。2005年的夏天,程灿灿在濮阳结识了热爱健美的罗教练,在罗教练的引领下,程灿灿走进了健美“殿堂”,不久成为当地一家健身房的教练。

练健美是有氧运动和无氧运动的完美结合,有氧运动可增强肺活量,无氧运动可提高肌肉的耐力和爆发力。所以,5次器械训练、跑20公里、做总重量4吨的力量训练成了他每天的必修课。虽然有时他训练结束后,觉得大腿酸沉,无法站立,但依然坚持训练,从来不叫苦。谈起这些,程灿灿总说没什么,



“其实,还有让人更难以承受的,那就是比赛前7周的脱脂期,那些天,我油、盐、酱、醋、糖全都不能吃,饭菜只能用清水煮着吃。比赛

前7天的脱水期,还得每天去蒸桑拿,每次蒸完桑拿,我身上总是一点儿力气都没有。”正是由于程灿灿的不懈努力,几年来,他多次在河南省健美比赛中取得佳绩:2007年河南省健美锦标赛青年组第一名;2009年河南省健美锦标赛男子健美成人组75公斤冠军;2010年河南省健美公开赛男子健美成人组70公斤冠军及男子健美全场冠军、最佳进步奖;2010年北京市健美锦标赛男子健美75公斤级冠军……

据了解,程灿灿虽然离开周口十多年,但他的户口至今依然没有迁走。“每当比赛胜出,听到裁判喊出‘来自××的程灿灿获得冠军’时,我的心里并不好受。虽然我曾代表过省内多个地市参赛,但心里一直是想代表周口比赛的。”他激动地说,“今年的全国健美锦标赛将在9月10日举行,我作为2009年河南省健美冠军,已经获得参赛资格,为此,我觉得既幸运又充满压力。不管在全国健美锦标赛上能不能夺冠,我都会尽最大努力为河南、周口争光,因为我太想与家乡人分享荣誉了!”

对于程灿灿想代表周口参加全国比赛一事,记者昨日咨询了市体育局有关负责人,该负责人听后欣喜地说:“程灿灿想代表周口参赛只需预先和市体育局群体科联系报名事宜,遇有重大赛事,市体育局会积极向上推荐其参加,帮助程灿灿实现心愿。”

以案说法

购买假币200万 换来15年牢狱灾

□晚报记者 张猛

本报讯 沈丘女子李某财迷心窍,到外地购买了200多万元假币后,委托同乡带回沈丘。结果,假币还没到手,她就被警方一举抓获。近日,被告人李某因犯购买、运输假币罪,被项城市法院依法判处有期徒刑15年,剥夺政治权利3年,并处罚金10万元。

一次偶然的机会,现年26岁的沈丘女子李某听说贩卖假币挣钱非常容易,财迷心窍的她很快就从深圳的罗某(现批捕在逃)手中购买了200多万元假币,并委托同乡刘某帮助其从深圳将假币运至沈丘。2008年5月28日,刘某携带一袋假币坐车从深圳返回沈丘。途径项城时,刘某扛着假币提前下了车。

当刘某左顾右盼寻找出租车时,项城警方已经将其紧紧盯住。见刘某坐上一辆出租车向沈丘方向驶去,项城警方悄悄尾随其后。当刘某在车上与李某联系接货方式时,民警迅速出击将其抓获,并当场缴获假币201.38万元。经讯问,刘某供出了李某,之后还协助项城警方将李某成功抓获。

法院审理后认为,被告人李某明知是伪造的货币而予以购买,并指使被告人刘某运输,数额特别巨大,其行为已构成购买、运输假币罪,遂依法作出以上判决。

线索提供 牛凌峰 邓园园 陈矿

民警突击检查 捣毁卖淫窝点

□晚报记者 王晨
实习生 朱英杰

本报讯 近日,市公安局巡特警支队赶赴太康县开展集中“扫黄”专项行动,经过两天两夜的奋战,共摧毁卖淫窝点5处,抓获犯罪嫌疑人42人。其中刑事拘留8人,行政拘留21人,治安罚款2人,批评教育11人,取得了良好的社会效果。

近期,有群众举报太康县城区建设路一带卖淫嫖娼活动十分猖獗,居民对此反映强烈。周口市公安局对此高度重视,迅速指令市公安局巡特警支队赶赴太康展开“扫黄”专项行动。

接受任务后,巡特警支队迅速挑选精兵强将,成立便衣侦查组,展开现场摸排和秘密侦查行动。7月24日8时,参战民警抵达太康县城指定区域,兵分四路展开行动,分别对该县建设路的5家旅社进行了突击检查,包围了这些“涉黄”窝点,当场从客房内抓获涉嫌从事卖淫嫖娼活动的违法犯罪嫌疑人42人(其中男15人,女27人)。

经讯问,涉嫌组织、介绍、容留妇女卖淫的郑某等8名犯罪嫌疑人分别对其在租赁以及自家旅社中,容留17名卖淫女从事卖淫活动,并从中获利的违法犯罪事实供认不讳。涉嫌嫖娼卖淫的21名犯罪嫌疑人主动承认了自己的违法犯罪事实,2名犯罪嫌疑人接受了治安处罚,其余11人接受了批评教育。

目前,此案正在进一步审理中。

线索提供 王宏伟

偷窃损毁光缆,
危害通信安全将受
到法律的严惩

周口通信传输局护线电话(0394) 8388365

被盗摩托车 回来了

8月23日下午,扶沟居民朱先生高兴地该县公安局城关镇派出所民警手中领回自己不久前被盗的摩托车。

进入夏季以来,扶沟县公安局坚持严打方针,采取打、防、管、控等多种措施,突出重点,整合警力,全面强化城区打防工作,取得了显著成效。截至目前,扶沟县公安局已刑拘45人、逮捕27人、移送起诉56人,两抢案件同比下降了54.5%。

晚报记者 金月全 摄
线索提供 李龙喜



外省冒充军人诈骗 回乡躲藏家中被擒

□晚报记者 王晨

本报讯 商水县固墙镇的毛氏至亲三人在安徽境内冒充军人诈骗他人12万余元后,逃回家中。8月21日凌晨4时许,商水警方和安徽警方出动30余警力,兵分两路,翻墙将躲藏在家中的3名犯罪嫌疑人一举抓获。

7月27日,安徽蒙城县发生一起冒充军人诈骗案,3名犯罪嫌疑人

人诈骗受害人现金达12万余元。安徽警方通过以案找车,找到了可疑车辆登记的车主信息,发现商水县固墙镇毛屯村村民毛兵、毛军、毛强(均为化名)的作案嫌疑很大。

前几天,安徽警方获悉毛兵等3名犯罪嫌疑人逃回家乡的线索后,迅速与商水警方联系,要求他们协助抓捕。8月20日晚,两地警方连夜摸清了这几名犯罪嫌疑人的住址,并得知3人系毛氏至

亲——毛兵、毛军是亲兄弟,毛兵与毛强是父子。为防止打草惊蛇,他们制订了详细抓捕方案,兵分两路,于21日凌晨4时同时出击。

当日凌晨,一路民警团团围住毛军家的院子,几名民警迅速爬上3米高的梯子翻墙而入,将正在睡梦中的毛军成功抓获。另一路民警抓捕毛兵、毛强父子时,睡梦中的两人听到外面的声响不对,连衣

服都顾不得穿,就飞快地翻过院墙逃至邻居家院内,之后又攀爬到邻居家屋顶上,想从那里冲出民警的包围圈,结果被行动迅速的民警当场擒获。

当日4时40分,3名犯罪嫌疑人被成功抓获后,民警还在毛兵家中缴获了一辆可疑车辆。昨日,固墙派出所已将犯罪嫌疑人移交给安徽警方处理。

线索提供 党继峰 韩冰