

# 沙颍河两岸增添450多件健身器材

## 打造一河两岸全民健身长廊



□晚报记者 张攀 文/图

本报讯 为了打造一河两岸全民健身长廊,近日,我市体育部门在周口市沙颍河两岸的滨河路与颍河路上安装 450 多件健身器材。据悉,该工程由河南省彩票公益金提供资金资助,市体育局承建。

11月6日9时许,记者在滨河路(汉阳路至中州大道段)看到,市民平时散步的步道旁,有几名工人正在认真安装崭新的健身器材(如图)。一位来此锻炼身体的市民张女士告诉记者:“这些新的健身器材安装好以后,我们锻炼身体更方便了。以前,这段路上的健身器材比较少,而使用健身器材锻炼身体的人多,就会沿着滨河路寻找没有人使

用的健身器材来锻炼身体。这下可好了,这里增加了这么多健身器材,我以后可以就近锻炼身体了。”

据市体育局相关负责人介绍,为了打造一河两岸全民健身长廊,他们在滨河路(汉阳路至周口大道段)6.5公里长的路段和颍河路(八一大道至周口大道段)4.3公里长的路段上,设立 28 个健身器材安装点,安装 450 多件健身器材,预计11月中旬全部安装完毕。“此次安装的健身器材只是全民健身长廊的一期工程,接下来我们还将进行二期工程和三期工程,等全部工程建成以后,市民的健身项目将会更加丰富。”

据了解,全民健身长廊二期工程是在沙颍河两岸打造各种球类健身区,三期工程是打造水上运动区。

## 残荷秋韵浓



近日,记者来到淮阳县龙湖国家湿地公园,被眼前的景色惊呆了:昔日亭亭玉立、含苞欲放的荷花荡然无存,只剩下枯萎的莲枝。伫立龙湖岸边,倒影与残荷自成一景,展现了一种生命的悲壮与凄美。而金黄色的残荷迎风摇曳,与水中的倒影形成一幅幅水墨画,让游客和垂钓爱好者流连忘返。 晚报记者 金月全 张攀 摄

## 10日起硕考报名现场确认

□晚报记者 宋风

本报讯 2014年全国硕士研究生考试将于明年1月4日至6日进行,记者昨天从市教育局获悉,目前网上报名已经结束,11月10日至14日,我市报名考生须前往市行政服务大厅进行现场确认。

届时,考生须前往市行政服务大厅(周口市汉阳路与七一路交叉口西南角)二楼确认报名信息,并缴费、照相,以完成报名流程。往届本地户口毕业生,须持周口市(不含项城市)辖区第二代身份证、毕业证、毕业证复印件(将网上报名号、身份证号写在毕业

证复印件上面)、网上研招报名信息表;往届外地户口在周口市辖区工作的考生,在现场确认时,须在本地往届考生所准备材料的基础上,携带高等学校就业报到证(报到证上接收单位应为周口市)和高等学校就业指导部门与周口市接收单位加盖公章的就业协议书;周口师范学院2014年应届毕业生携带网上研招报名信息表、第二代居民身份证、学生证、教育部学信网学籍查询中打印的学信档案即可。

经审查符合报考条件者,现场扫描身份证、照相、采集指纹、确认报名信息。证件不全或不符合要求者,不予办理报考手续。

## 今日“立冬”不是冬 真正入冬还得等

□晚报记者 张燕

本报讯 今天将迎来二十四节气之一的“立冬”。但是据市气象专家介绍,按照气象学以及我市情况来看,我市真正进入冬季还需时日。

“立冬”不等于进入气候上的冬季

近段时间,我市迎来几场雨水天气,气温虽说下降,天气转凉,但是天晴后人们仍会感觉“温暖如春”。这样的天气正常吗?立冬过后天气又有何变化?我市何时入冬?昨日,记者就这些疑问咨询了市气象专家。“根据历年同期天气状况来看,现在天气情况还属于正常范围。但‘立冬’过后天气会越来越冷。”市气象专家告诉记者,“我国民间常把‘立冬’当做冬季的开始,而按照气候标准来说,我市进入冬季时间是从12月至次年2月。目前我市处于深秋时节,市民要注意的是,未来几天,受低槽和冷空气的影响,我市将有降水来临。”

记者还了解到,“立冬”时节,太阳的辐射量越来越少,但由于此时地表在下半年贮存的热量还有一定的剩余,所以天气一般都不会太冷。不过“立冬”之后,冷空气活动开始频繁,每次冷空气到来都会出现一次明显的降温、大风和雨雪天气,市民要注意防范。

今日“立冬”

“立冬”表示万物收藏,规避寒冷的意思。习惯上,我国民间常把这一天当做冬季的开始。

每年11月7日或8日,太阳到达黄经225度时,就迎来“立冬”节气。但今年“立冬”的时间根据《中国天文年历》显示则是

11月7日14时14分。

据了解,在二十四节气中,“立冬”与“立春”、“立夏”、“立秋”合称四立,是古代社会中的重要节日,这一天皇帝会率领文武百官到京城北郊设坛祭祀。

在过去,劳动了一年的人们利用“立冬”这一天要休息一下,顺便犒赏一家人。有句谚语“立冬补冬,补嘴空”就是最好的比喻。

“立冬”节气话养生

随着“立冬”的到来,天气变得越来越寒冷了。在这种天气中,市民从精神和生活上应注意些什么呢?

据了解,天气渐渐变冷,人们的情绪就容易低落,此时可以多做一些自己喜欢的事情,遇到不愉快的事情要及时排解。在平时的生活中,要做到早睡早起,保证充足的睡眠,穿着也应注意保暖。

饮食上可以多吃热量较高的膳食以及新鲜的蔬菜和水果,如牛肉、羊肉、萝卜、青菜、豆腐等,少食寒性之品。

此时节不同年龄的人可以根据各自的体质选择一些诸如慢跑、跳舞等不同强度的体育活动。由于天气转冷,锻炼之前要做一些伸展肢体等动作热身,稍后再进行强度较高的一些健身运动。运动时间应选择上午或下午日照充足时,避免受凉而诱发疾病。



## 市区蔬菜水果抽样检测情况表

检测单位:周口市农产品质量安全检测中心

检测时间:2013年11月6日

抽样地点	抽检品种	抽样数(个)	合格数(个)	合格率(%)	超标样品
万果园生活广场	黄瓜 白菜 包菜 茄子 生菜 韭菜 茼蒿 芹菜 大葱 荆芥 苦菊 香菜 辣椒 菜花 长豆角 四季豆 西葫芦 百叶菜	18	18	100	---
一峰生活广场	辣椒 茄子 黄瓜 包菜 荆芥 香菜 生菜 大青菜 四季豆 长豆角	10	2	20	辣椒 茄子 黄瓜 包菜 荆芥 生菜 四季豆 大青菜
黄淮农产品批发市场	辣椒 番茄 线椒 芹菜 白菜 包菜 西兰花 西葫芦	8	8	100	---
北花园农贸市场	白菜 辣椒 韭菜 茼蒿 香菜 大青菜	6	6	100	---
周口饭店	辣椒 菜花 香葱 包菜 白菜 韭菜 茄子 大青菜 长豆角	9	9	100	---
锦绣花园酒店	生菜 白菜 茄子 菜薹 小白菜 黄心菜	6	6	100	---
平原宾馆	芥菜 荆芥 辣椒 白菜 菠菜 大葱 茄子 丝瓜 油菜菜	9	9	100	---
东杨庄果品市场	苹果 梨 苹果	3	3	100	---
合计		69	61	88	8

周口晚报  
有奖征集  
新闻线索  
(50元-200元)  
新闻热线  
**8289999**  
重要事 突发事 感人事 奇闻事 不平事

开奖公告  
体育彩票“排列3”第13302期于  
2013年11月5日开奖。  
本期开奖结果:316  
体育彩票“排列5”第13302期于  
2013年11月5日开奖。  
本期开奖结果:31601