

赛事传真

# 周口老年队陕县扭秧歌

□晚报记者 李伟  
通讯员 刘月平

本报讯 6月16日,河南省第十二届老年人体育健身大会健身秧歌交流活动在三门峡市陕县体育馆启幕。按照抽签结果,周口代表队今天上场亮相。

此次健身秧歌交流活动共有23支来自全省各地的老年秧歌队参加。周口参赛队员12名,其中男队员2名,这些队员年龄从55岁到66岁不等。据了解,这次健身秧歌交流活动分规定动作和自选动作两项,规定动作由国家体育总局推广的第六套健身秧歌,自选动作由各队自由编创。16日,参赛队进行

了抽签排序,周口代表队两个项目的表演都在17日,上午是规定动作,下午是自选动作。

跳健身秧歌对人的身体具有调节功能,这是因为人们在跳秧歌的同时伴随着鼓乐,可以调节人的情绪,使人的身心得到平衡,并简单易学,所以很受健身爱好者特别是中老年人的欢迎。我市不少健身辅导站点都有这个锻炼项目,或是锻炼项目中有健身秧歌的元素。这次我市参加省老健会健身秧歌交流活动的12名队员就是从市直各辅导站点选拔出来的。



健康达人

## 空竹“抖落”五金三银

6月12日,河南省第十二届老年人体育健身大会空竹交流活动在平顶山落幕,周口代表队无论在集体项目还是个人项目上都表现突出,8名队员共捧回5枚金牌3枚银牌,以总分第八名的成绩荣获集体优胜奖,同时收入囊中的还有体育道德风尚奖。

晚报记者 李伟 通讯员 张维生 摄



## 杨子英:因腰痛爱上太极拳

□晚报记者 王凯文/图

杨子英今年72岁,他是一名退休老干部,年轻时是我市某单位的秘书,由于常年伏案写材料,导致他的腰椎和颈椎出现了严重的问题,有时候疼痛得几乎无法工作。后来,医生告诉杨子英,像他这种职业病通过药物很难治愈,还需要他加强锻炼,双管齐下才会更好。在朋友的推荐下,杨子英于1983年开始接触太极拳。经过长时间的习练,如今的杨子英不仅摆脱了病痛的困扰,还深深地爱上了太极拳这项运动(如图)。

“现在的办公条件好了,材料用电脑打起来很方便,而我们那时候基本上是手写,伏案写材料的时间一长,不仅颈椎、腰椎、手腕都很疼,还会全身不舒服。”杨子英告诉记者,他接触太极拳之前,对这项运动并不是很了解,刚开始练习的时候也是不知所措,并感觉比较累。但是坚持练习太极拳大概1年后,他感觉自己的颈椎和腰椎不那么疼痛了。“这下我就更加用心练习了,这一坚持就是30多年。医生说像我这种职业病需要‘三分治、七分养’,实践证明真是太对了,所以现在的年轻人如果有时间的话,可以试着打打太极拳,做这种轻松的运动也不花多少时间。”

说起习练太极拳的好处,年过七旬的

杨子英体会深刻,但他也表示,练太极拳应该注意方法,尤其是初学者。“打太极拳可不是盲目乱打,初学者一般打一会儿就觉得身体很累,膝盖不舒服。外行人会觉得你的动作难看、不流畅,内行人会觉得你的动作很外行、不规范。怎么打太极拳才算动作规范呢?其实,只要你觉得动作顺畅,感觉舒服就是规范。初学者练习太极拳最好时间不要太长,视情况而定,一般1个小时就足够了,时间长了容易产生疲劳,最重要的是,锻炼之前一定要进行大概20分钟的热身,不然的话,很容易起到反效果,这就违背了人们通过练习太极拳强身健体的初衷。”

太极拳强调松静自然、情绪开朗、乐观向上。一名好的太极拳习练者,会在轻灵、稳健、腾起飘落的招式中宛如喜鹊腾空,内示精神、外示安逸。杨子英说:“意、气、形是我总结的习练太极拳心得。打太极拳时一定要全神贯注,做到发力于一点,动作柔中带刚,整套动作如同行云流水。这样下来,你不仅太极拳打得顺畅,自己的心情也会很舒畅。每天早上打一会儿太极拳,我感觉全天精神抖擞,如果不打,我就像是没睡醒一样,一整天都没精神。别看我现在70多岁了,身体可好得很,很多人都说我是越活越年轻呢!”

万顺达广场 200 花

(VIP一重礼)

6月20日上午 9:00—23:00

仅此一天

活动时间:2015年6月20日—6月28日

(VIP二重礼)

卡友专享日 3倍积分

卡友日当天,万顺达贵宾及会员顾客凡在商场1—5楼购物,

1000分兑换 300元现金券

5000分兑换 1000元现金券

3000分兑换 1000元现金券

5000分兑换 2000元现金券

10000分兑换 5000元现金券

(VIP三重礼)

卡友积分换现金券

卡友日当天,持万顺达百货贵宾卡、积分卡的顾客,可享受积分直接兑换现金券;

(VIP四重礼)

端午冰享礼

卡友日当天(6月20日),凡在本商场1—5楼当日消费满699元(黄金、珠宝、进口名表、健身器材等特例商品满2097元)的万顺达会员顾客,凭当日单张购物小票上的免费标志,即可到六楼二期美食广场兑奖处领取相对应的礼品;

(VIP六重礼)

黄金免费换

6月20日上午 9:00—12:00

黄金免费换

中国建设银行 中国工商银行

满 1000 返 100

元万顺达现金券

单张卡限参与1次,单卡最高返100

(VIP七重礼)

万顺达广场 VIP 红酒嘉年华

时间:6月20日上午10:00

地点:万顺达6楼����店内

主办单位:万顺达广场 华商副食 各代运营商

微友独享礼 微信摇红包

购物满额赠 联盟商家礼

卡友 1 + 1

购物加赠礼

客服热线:0394-8208333/820877 取暖热线:0394-8283066/15369462248