赛事传真

省十二届老健会汴京交流象棋围棋

周口四老叟携手占鳌头

□晚报记者 李 伟
通讯员 张维生 文/图

本报讯 周口在河南省第十二届老年人体育健身大会上首次独占鳌头!6月29日至7月3日，省十二届老健会象棋围棋交流活动在开封市汴京饭店举行(大图)，周口代表队以团体第一名的成绩捧得优胜奖(小图)。

这样令人振奋的成绩是由4名周口选手携手取得的。他们是马顺民,58岁,个人第三名,得14分;白云魁,66岁,个人第五名,得13分;马太清,64岁,个人第十二名,得11分;韩道峰,61岁,个人第十五名,得11分。合计团体总分为49分。另外值得一提的是,这4名队员都是回族人。据介绍,如此骄人战绩的取得也离不开现场教练的正确指导，这位功勋教练名为王守亮，今年已经68岁高龄了。

据了解，省十二届老健会象棋围棋交流活动共有27支队伍参加,参赛队员近200人，高手云集。周口队能独占鳌头,实属不易。

健康达人

张毅:游泳让我更健康

张毅在健身器材上活动筋骨、锻炼身体

□晚报记者 张燕 文/图

张毅今年63岁,喜爱游泳,且常年坚持,毫不松懈。近日接受记者采访提及锻炼心得,张毅说:“坚持游泳让我感受到运动的快乐,增强了我的体质。”

“平时我喜欢到处拍照片,结识了许多朋友,其中不少人喜欢游泳。经他们推荐,2002年夏天,我到沙颍河学习游泳,一天练习两三个小时,练完感觉浑身舒畅。”提及当初学习游泳的经历,张毅说,对于初学者来说,刚开始不要在水位较深的区域游。因为人下水后,脚碰不到地,就想用胳膊往外拨水,往往越这样做,身子越往下沉,很不安全,最稳妥的做法是到水位较浅的区域游。

经过近两年的练习,张毅的游泳技术有了迅速提高,此时的他想尝试一下冬泳。随后有一年10月份的一天,天刮着风,冷飕飕的,他换好泳衣,脚刚伸到河水中,就感到一股冷气迅速传遍全身,脚也立刻收了回来。不过在大家的鼓励下,他活动活动筋骨,最终还是毅然跳入水中。“通常水温1℃时,冬泳时间为1分钟。尽管当时沙颍河水温超过1℃,但因患有高血压,我刚开始只练习了一二十秒。”张毅说,后来通过长时间练习,他的冬泳时间有所增加。他特别提醒老年人,如若练习冬泳,最好从夏天开始,每天坚持游泳,渐渐适应水的温度。另外,练习时要结合身体情况,量力而行。为了安全,出现雨水、大雾、大风天气时不要冬泳,天气好时也最好有人陪伴。

“在学习游泳之前,我患有高血压等疾病,但是通过锻炼,我感觉身体状况改善许多,精神也很好。有时外出旅游爬山,我感觉身体比有些年轻人都强。”张毅说,除了加强锻炼,拥有良好的心态,也是获得健康的一个重要条件。

康乐家园

五一广场舞蹈队:带领大家舞出快乐新生活

□晚报记者 张燕 文/图

周口市区有一个五一广场舞蹈队,30多位成员平均年龄超过60岁,她们相聚在一起的缘由就是喜爱跳舞。比起多次获奖,她们更开心的是能够通过舞蹈乐己乐人。近日,记者见到五一广场舞蹈队部分成员(如图),提起团队的点滴过往,她们激动之情溢于言表,纷纷感叹生活原来可以这样多姿多彩。

“这个团队已经组建一二十年了。”76岁的队长高纯琴说，年轻时,她就喜欢文艺,尤其喜欢跳舞。退休后，她有了大把的空闲时间,就想着组建一支舞蹈队,让更多的人舞出健康和快乐。一次机缘巧合,高纯琴遇到了和她有着同样爱好、年龄略小的崔更花,两个人一拍即合，决定组建一支舞蹈队,由她担任队长，崔更花担任老师,并根据练习地点(现今的五一文化广场),取名五一广场舞蹈队。

崔更花说,最初,她们跳的是民族舞、健身秧歌等。其间,她和高纯琴还教大家腰鼓。由于当时周口打腰鼓的人很少,网络等新媒体没有现在发达,她们就根据大鼓的鼓点节奏进行琢磨。渐渐地,响亮清脆的腰鼓声牵绊住了人们的脚步,他们在驻足欣赏的同时,纷纷加入进来。随着练习腰鼓的人越来越多,远远望去,队伍极其壮观。虽然后来有些队员因各种原因相继离开,但让高纯琴、崔更花感到欣慰的是,这些队员中有不少人另辟场地教授他人打腰鼓，这样一来,锻炼身体的人肯定是越来越多。

由于心中难以割舍的还是舞蹈,高纯琴、崔更花一直想坚持跳下去。近些年,新增的一位舞蹈老师鲁凤英,每次从外地回来都会把学到的新舞蹈,仔仔细细地教给大家,为队伍注入新的活力。“如今,我们跳得较多的扇子舞等,虽然动作很难拿捏,但无论是平时练习还是外出表演,队员们的态度都很认真积极。”高纯琴说,平时,她们早上6时开始练习舞蹈,不少队员提前二三十分钟就到场了,除下雨或是其他特殊原因，队员们从不缺席。要是演出或比赛,队员们更是积极参加，一丝不苟反复排练不说,要是一个动作做不到位,她们就回家对着镜子一遍遍练习。

正是这样的努力,让高纯琴、崔更花等人在演出中获得了观众阵阵热烈的掌声。在时间的长河中,跳舞已成为她们生活的一部分,她们从中收获了真挚的友情,精神也获得了愉悦。不少队员表示会一直跳下去,除非哪一天身体条件不允许。“以前我的身体时不时会出现疼痛,但是通过锻炼,现在我的身体很少出毛病。要是哪天不出来锻炼,我就会觉得一整天都没精神。”68岁的队员张保英说。

“虽然我们不是专业舞蹈团队,但是老师们的敬业精神让我备感敬佩。我希望有一天,能不辜负老师们的栽培，带领大家舞出健康、舞出快乐，舞出我们的新生活。”53岁队员张桂英说。