

# 晨练

早晨天色熹微，爱运动的人们便已开始动起身子挥洒汗水了。晨练是周口人养生之道中不可或缺的一部分，不论春夏秋冬，总有络绎不绝的男女老少参与到晨练队伍之中。跑步、跳舞、打拳……每天清晨，都能在公园、广场里见到各种各样的健身方式。晨练的市民大多带着笑容，因为他们有所期待。他们期待长期坚持晨练，“收获”健康，“收获”好身体，“收获”更加愉悦的心情。

葛英 摄



这是微信圈中被传阅、被点赞的周口，也可以是您眼中、心中的周口，随手拍下、记下的周口。

不怕细微，没有什么条条框框，只要是周口这片土地上一切美好的事物，只要带着您的真情实感。

图片可多可少、可大可小，文字可无可有、可长可短，只要真善美在图中自然流露，或者文对图有着恰如其分的解读。

您是周口的一部分，您的作品是文化周口的一部分。期待您为文化周口添上一张图片、一段文字，与我们一起填补这个版面的空白。

投稿方式：

1.扫描二维码关注周口晚报微信平台按提示发送

2. 也可发送邮件至：zkmjty@163.com



## 用移动光纤宽带 高清电视免费看



高清频道  
随时看

院线大片  
随意点

4K超清  
更惊艳

海量节目  
更新快

★用88元以上4G套餐可享受免费优惠

魔百和



惠享品质 和家互联

