

下棋、跳舞、打球——

“动”起来 与奥运同行

五一期间，为营造假日体育氛围，省社体中心将举办多项全民健身比赛。

◎第八届奥克杯省围棋业余公开赛

时间：4月30日~5月4日

在郑州日报社举办的本届比赛将分为公开组、少儿组（12周岁以下）和名人组三个组别进行，均采用9轮积分编排制，公开组冠军将获得3000元的大奖，同时荣膺“河南省业余棋王”称号，公开组和少儿组的前16名也将获得优厚的奖励。

◎省“弗雷斯杯”青少年羽毛球公开赛

时间：5月1日~4日

省“弗雷斯杯”青少年羽毛球公开赛将于5月1日~4日在河南凌云羽毛球俱乐部举行，本次比赛在以往团体赛和个人赛的基础上增加了两个组别的双打项目。

◎省体育舞蹈锦标赛郑州分赛区和新乡分赛区比赛

时间：郑州分赛区5月1日~3日，新乡分赛区5月4日~6日

省体育舞蹈锦标赛郑州分赛区和新乡分赛区两个比赛将贯穿整个



五一假期。郑州分赛区比赛将于5月1日~3日在省体育馆举行，共有90多个体育舞蹈俱乐部、学校等单位参加；新乡分赛区比赛将于5月4日~6日在新乡市体育馆举行，共有30多个单位参加。

◎省“波力杯”羽毛球公开赛

时间：5月4日~7日

省“波力杯”羽毛球公开赛将于5月4日~7日在河南鹏源羽毛球俱乐部举行，主要是面对成年人而举办，届时将有来自全省各地市的羽毛球爱好者参加角逐。

◎“华帝·奥运家庭进行时”大型家庭体育展示郑州分赛区活动

时间：5月12日

5月5日~6日，由国家体育总局社体中心、全国妇联宣传部、中央电视台主办，省社体中心承办的“华帝·奥运家庭进行时”大型家庭体育展示郑州分赛区活动将分别在富田丽景花园广场、送变电社区广场、建业城市花园广场和帝湖花园广场举行，这四场海选胜出的共40个家庭将参加5月12日在省体育场举行的郑州赛区城市晋级赛。

五一 快乐 DAY

□晚报记者 秦明伟

要想度过一个快乐健康的假期，是外出旅游放松紧张紧张的神经，还是制定一个假期休闲健身计划？

喜欢看比赛的体育爱好者可以好好过足瘾了，这几天精彩比赛不断。平时忙于工作的人们也可以利用休闲时间，舒展一下筋骨，打打羽毛球、篮球、网球、保龄球，或是游泳等。而去惯了健身房的各位，或许可以考虑在长假里好好感受一下户外运动的魅力。户外运动有许多种类，如轮滑、攀岩、滑翔、漂流、徒步、速降、滑草和野战游戏等。在这里，我们就为大家推荐一些比赛的看点和运动方式，竖起假日健身风向标。

■相关链接

七天漫漫长假，对于很多人来说，已经不仅仅是简单地吃吃喝喝，而是让生活如何变得更有质量。健康的生活方式和健身是必不可少的。

在专家的指导下，本报为白领们定做了一份“五一”健身套餐。您可以根据个人的体能和爱好，选择其中的几项自由组合，约一些亲朋好友，带上新买的运动服去试一试身手吧！

保龄球

贴士：保龄球是一项老少皆宜的健身项目，运动量不是很大，但是能够锻炼您的心理素质。爱美的女性要把精心保护的指甲修剪干净，如果过长很容易劈掉。

网球

贴士：网球对身体综合素质，尤其是力量要求较高，力量较小的女性初学起来会有一些困难。对于网球运动来说，鞋是最重要的，有一双专业且舒适的网球鞋，再穿一双厚且透气的网袜。带一块干净的毛巾擦汗，

一点湿纸巾擦手，舒适优雅正是网球的魅力所在。

游泳

贴士：游泳一定要选择比较好的场馆，这样卫生条件和其他各项设施都可以有所保证。下水之前，在头发和皮肤上抹一些橄榄油。防水的泳帽、耳塞也是不错的选择。

足球

贴士：足球作为世界第一运动，其魅力自是无人能挡。激烈的身体活动中会出很多汗，所以补水是一件很

讲究的事情。

羽毛球

贴士：羽毛球对专业基础的要求不高，一般人都可以打。打羽毛球的时候特别注意不要受伤。如果平时缺少运动，那一开始运动量要尽量小一点，不然第二天的肌肉酸痛会让你很不舒服。

瑜伽

贴士：瑜伽主要是对身体的各部位肌肉及关节进行牵引，如果方法不当或是急于求成，很容易造成身体拉伤。所以，最好去专业健身房。



五一长假健身忙

只选对的 不选贵的 19元治妇科病 是诚信 更是良心

宫浊清首开低价、高效 治疗妇科疾病快、准、狠

快！【48小时：速效止痒杀菌】

宫浊清独有高科技消毒成分AF免疫消毒分子团，24小时即可快速彻底杀死繁殖在阴道内大量的阴虫、滴虫、细菌、霉菌等，下阴奇痒、恶臭异味等立即得到显著改善。

准！【1盒：双效排毒缩宫】

大量月经、分娩、人流遗留的淤血及胚胎残留物随着药丸排出，下阴“胀、痒、痛、味”、下阴内环境得到有效改善，新陈代谢功能恢复，糜烂、损伤面得到愈合新生，滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、细菌性阴道炎全面康复，尿频尿急、腰酸背痛逐渐消失。

狠！【一个疗程：长效护阴美容】

下阴重返弹性紧缩，性功能趋于年轻，恢复少女感觉。卵巢荷尔蒙内分泌恢复，女性气血充盈畅通，色斑淡化，皱纹减退，皮肤弹性增加，浑身上下散发着迷人气息。



喜讯 宫浊清五大特点让女人清清爽爽！

为感谢广大患者对宫浊清的信任与支持，特推出为期15天的

买3赠1 优惠活动!

健康热线：6806 0881 0371—

- 【自查功能】阴道内有没有瘀毒，瘀毒堆积的程度如何，只需一到两粒宫浊清中药排毒丸，便会轻松查出自己是否患有妇科疾病。
- 【自净功能】阴道内放入宫浊清消毒丸后，如同彻彻底底洗了个澡一样，清出很多经血残留，老死的上皮细胞及炎性物质，倍感舒爽轻松。
- 【自治功能】妇科疾病的女人使用宫浊清消毒丸后，再难清除的污垢细菌，再严重再恶心的妇科疾病，都会轻松解决。
- 【自美功能】皮肤黯淡无光、肤质粗糙、皱纹增多、色斑、黄褐斑等女性，86%是由妇科疾病导致。宫浊清通过独有的清宫护阴秘方，妇科疾病得到根本康复，上述疾病不治自愈。
- 【自养功能】健康女性每月定期使用两粒宫浊清，能有效预防妇科病的发生，同时达到收宫缩阴，美颜滋养的双倍功效，根源健康，外表美丽。

- ◆紫荆山百货大楼医药部
- ◆亚细亚医药部A区
- ◆商业大厦医药部
- ◆北站丹尼斯一楼医药部
- ◆家世界一楼医药部(嵩山路/南阳路/航海路)
- ◆人民路丹尼斯2号馆2楼精品购物
- ◆郑州百货大楼一楼医药部
- ◆紫荆山路易初莲花一楼医药部
- ◆东风路世纪联华一楼医药部
- ◆关虎屯丹尼斯三楼医药部
- ◆怀仁堂大药房(黄河路服装市场东侧)
- ◆泰隆大药房(群艺宫东门)
- ◆东大街大药房(市一院东200米路北)
- ◆天方大药房(陇海路与京广路交叉口)
- ◆聚仁堂大药房(大学路河医附院对面)
- ◆郑新大药房(永安街与庆丰街交叉口东50米)
- ◆同禧堂大药房(市五院对面)
- ◆京广路丹尼斯保健柜
- ◆新郑：清水大药房(广场东50米路北)
- ◆登封：十全堂(嵩山广场)
- ◆荥阳：河阴路建业量贩保健柜
- ◆新密：香港大厦一楼医药柜
- ◆中牟：全新大药房(官渡购物中心对面)
- ◆巩义：金博药房(金好来二楼)
- ◆上街：宏丽来超市保健柜(长途汽车站对面)

市内免费送货