

上接C02版

跟着奥运会，一起健身吧

上世纪七八十年代 最流行溜旱冰、打台球

除了白领们的时尚健身方式外，公园里也随处可见锻炼的人们。作为我国的传统运动方式，与瑜伽一样有着深厚文化底蕴和相当好健身功效的太极拳，因为缺乏时尚元素，只能在公园等地成为老年人的最爱。

除了武术、气功等传统体育，一直以来各类民间体育项目也丰富着人们的休闲娱乐生活，如放风筝、钓鱼、毽球、舞龙、盘鼓、秧歌等。

郑州市体育局群体处负责人周朝晖说，一轮又一轮的健身热并非现在才兴起的，上世纪80年代起，郑州健身热潮便一浪高过一浪。先是70年代末80年代初的“溜旱冰热”。溜旱冰既有娱乐性，又能锻炼身体，深受青少年的喜爱。解放后，郑州便有少数人喜欢这项运动，但因市内没有专门的旱冰场，未能得到发展。70年代末，溜旱冰热开始兴起，一时间，在较平整的水泥地面甚至马路上都可见到青少年在溜旱冰。从1980年起，旱冰场地迅速发展，仅三四年，在省体育场、市体育场、市青少年宫、省工人文化宫、郊区及农村建成了十几处旱冰场。1982年，郑州市室外旱冰场开放初期，场场爆满。据统计，当年在旱冰场参加活动的有37万余人次。

到了80年代中期，台球作为一种娱乐活动在郑州逐渐流行起来，在市区和县城个人开办的台球活动室及摆在街道旁边出租的球台随处可见。与此同时，全国出现的健美和健美操比赛，带动了郑州市的健美和健美操运动。1984年，市妇联和市体委特地举办女子健美操训练班，并于1986年举行了首次三八节女子健美操大赛。从此一直到1990年，健身房健美操成为一种时尚，满大街全是穿着黑色脚蹬健美裤的女子。

晚报记者 苏瑜 实习生 任中敏 文/图



郑州市第七届运动会上，足球运动员在研究战术。



一年一度的元旦长跑活动(图为郑州德校方阵)



上世纪80年代，郑州市老年自行车队到邙山旅游锻炼。图为他们从市体育场出发。

群体的盛事 郑州过半人参与同一项活动

郑州有着广泛的群众体育基础，解放前，以健身、娱乐为目的的国术、弈棋、跳绳、摔跤、踢毽子等活动在民间开展，田径、球类等现代体育项目，传入学校后也逐渐向社会扩展。解放后，面向基层的体育活动大力开展，上世纪60年代群众性的体育活动已经如火如荼地展开了。

1978年12月以后，体育进一步社会化。体育人口不断扩大，活动内容更加丰富多彩。到1990年，全市城乡经常参加体育活动的人数有百万以上。老年人体育、妇幼体育、伤残人体育、医疗体育和体育旅游等已成为群众体育的重要内容。

1982年3月，市体委、市总工会、团市委、郑州晚报社等单位联合举办的郑州市第一届“健身周”活动，有150多个单位15万人参加，人数逐届递增，每人每天参加一两项目不少于半小时的体育活动。1989年9月，为庆祝中华人民共和国成立40年，市体委等11个单位举办的“群众体育月活动”更是热闹，有5300多个单位参加，开展50多个项目，人数有254万多人，占当时郑州市总人口的50.9%。

自1995年国务院颁布《全民健身计划纲

要》以来，郑州更是积极推进全民体育健身活动的开展，尤其是21世纪以来，面向大众的体育健身设施和场所不断增多，从街道社区，到公园广场，到处都是免费的锻炼场所和健身设施，给大众健身提供了方便。

但现实还是不容乐观：肩负建设祖国重任的莘莘学子们有相当一部分身体素质差，大学新生体育不合格的并不罕见；由于工作压力大又缺乏适当的体育锻炼，以失眠、头痛、紧张、抑郁为症状的“白领综合征”、“疲劳综合征”也越来越多地困扰着上班族；颈椎、腰椎、血压等慢性病患者人数不断增多……这一切都说明努力普及全民健身，发展大众体育仍是当务之急。

本文未完，请继续阅读C07版

通通有才 人才教育

通通有网站 www.totoyou.net 《通通有》DM 广告同步发布 服务监督电话: 63330302

广告咨询电话: 96888009 63399000 67655128
广告受理点:
金成国贸: 紫荆山路60号金成国贸大厦1610室 63399000
晚报大厦: 陇海西路80号郑州晚报新闻大厦1楼西大厅 67655128
工人路站: 工人路30号北3楼 67957022
文化路站: 文化大厦312室(省实验中学对面北200米) 63875060

东明路路: 东明路黄河路交叉点东汇大厦5楼 63382081
二七广场代办点: 二七塔东50米二七华庭4单元701室 66935390
火车站地区福寿街70号附2号 66932866
郊县晚报发行站广告受理点:
巩义: 64353152 登封: 62880294 荥阳: 64606756 上街: 68132455
中牟: 66198536 新密: 69863409 新郑: 62677007

互联网办理:
QQ: 295312877
MSN: zzttykf@hotmail.com
E-mail: dstr0371@263.net

找家教看晚报分类广告， 家教栏目特惠活动进行中……

敬请关注郑州晚报分类广告，每周三通 通有DM广告。通通有网站 www.totoyou.net 咨询电话: 63399000 67655128

招生培训

- ★重点大学在职专/本科 63051618
- ★高考咨询/毕业双证 67180203
- ★职称监理电气技工 65853525
- ★考电工焊工叉车证 66662829
- ★快拿专/本科文凭 13213157722
- ★一年自考专/本科 60600080
- ★郑州电大本/专科学历 65083517
- ★隆源电脑免费试听 66327178
- ★南开大学招本科 13253614099
- ★中央电大专升本招生 65399261
- ★电大本、专科学历 65202850
- ★全国通用普通话证 65202850
- ★教师计算机等级证 65202850

电大专科招生

66683555 63698058

中央电大专科/本科招生

电话: 4007171719 67210069

招聘

- ★聘42岁以下女职员 63814221
- ★毕业入郑户人事代理 63558971
- ★中层管理女26岁-42岁 63057611
- ★诚聘货车司机搬运工 68790768
- ★业务员1000元+奖金 13526604682
- ★聘厨师1名+2名 66362572
- ★高薪诚聘幼儿教师 13939027255
- ★招手工日结30-90加盟 63351265
- ★诚聘幼师保育员 13603710475
- ★招聘幼儿教师电话 66962789
- ★一中招服务员勤杂工 13283898992
- ★聘讲师售后服务专员 13838154223

五星家教

- ★经验+责任全科一对一
- ★一科辅导全科免费答疑
- ★真正的免费试听

TEL: 63588761 63588762

个人求职

- ★资深会计师兼职 13676987682
- ★百名优秀司机求职 66682217
- ★资深会计兼职记账 67511891
- ★特色精品热菜 13603718898
- ★红旗世纪星商务车 65184546
- ★新本田求职 13592591790

求租求购

- ★求购轿车面包车 13017683055
- ★66661122 闲置设备废旧物资
- ★求购各种设备 13674987052
- ★二手轿车、面包车 13603849777
- ★买卖闲木工机械 13607683400
- ★求购轿车面包车 13838396588
- ★求租金成国贸附近一室一厅精装民房一套 63396000

驾校培训

鸿泰驾校

名师执教 优惠

师资力量雄厚、价优、聘教练 67869066

光大汽校 66826991
十佳驾校特等奖 66827119
中国交通协会理事 66208959

经纬驾校 63822247
招聘优秀教练农业西路价优

海鸥驾校 65801258
聘优秀教练，金水东路(玉凤路)

速达驾校 67238786
暑期师生优惠 66191118 65696877

成功汽校 63720412
南阳路东风路西100米聘教练

德诚驾校 67614222
建设西路立交桥东桥头路南

畅通驾校 66390766
名优驾校市中心价优聘教练

东升驾校 66825128
航海东路旅游学院内聘教练

中联驾校 67717916
秦岭路北段 67538413 大学路54号

兴华驾校 68987168
大学路长江路西聘教练 68190933

育成汽校 65709389
经三路北段 65733195

友谊驾校 66518171
十佳驾校，郑汴路中博院内

圣达驾校 66786868
高薪聘教练 66761595 68219366

机票速订

- ★天健航空机票专家 66667799
- ★龙翔航空2折-9折机票 66611117
- ★订送打折优惠机票 63311111

娱乐器材

扑克麻将全新

百家乐娱乐技术产品 13938 444 111

宝马大石桥舞厅开业

生命短暂，柔情无限，迪斯科疯狂，偶遇浪漫，男3元，女1元 66266977

招商合作

- ★培训机构寻好项目 15838271222
- ★批发纳米清肠水杯 13838713165
- ★全程扶持，首选创业项目 www.eyegou.com 65355917

唐公月饼招商

郑州麦香村食品 68585338

小牧童肥牛

思浩酒店管理集团监管 全国连锁 无需餐饮经验 就能创造餐饮神话

公司垫付资金加盟(仅限郑州市区)，农业路店已开业，欢迎加盟(免收店租，有郑州市担保可首付50%)

详情登陆: www.xmftn.com 0371-69118411 61819675

分期付款售奶牛

上海某奶牛养殖场(八分场)，现存栏3000余头急需出售，3月-10月1000元-2000元；成年奶牛，头胎牛4500元-5500元左右；2胎-3胎日产奶60斤-80斤5000元-6000元左右；另有500头小公牛出售，代办检疫，食宿免费。

购20头免费送货到地，赠送技术资料一套。 场长: 贺玉刚 电话: 0350-6813148 手机: (0) 13835097505

豫安驾校

京广南路眼镜城南50米 68764444

指南针驾校

农业路与桐柏路口 67530388, 67530288

中原驾校

自设考场 室内外练车 67612907, 67612908

交通技校驾校

北区 63767559 东区 60106723

大众驾校

63833088 十佳老驾校，多种套餐任你选 农业路水上乐园最低1450元

鸿兴驾校

67792816 大石桥 66287575 须水 65287575

婚介服务

- ★艾佳规模大成功付费 69600883
- ★三毛婚介 38元自选 66976980
- ★苏老太爱心婚介家政 67956551
- ★征婚成功后收费 65125056

信息热线

- ★1603399 女人本色 1603499
- ★红唇夜话 1183266 市话交友

网站建设

- ★专业网站建设 13403719291
- ★258元建网站全套 61538333

个人征婚

- ★男36 离有房电力企业 66669931
- ★男34 离有房车职稳 13803855899
- ★女33 离异寻城郊40岁 65157156
- ★某女，25岁，未婚，1.68米，貌美，本科省直金融系统会计。郑州市人，现年25岁-30岁，1.80米左右，未婚全日制本科以上学历，在省市直事业单位或省企业单位工作均可。有住房。 13603867876