

中泰高手明日对决，“威风少侠”受期待

张开印感谢网友关心，有信心战胜泰拳高手

2009中国功夫对职业泰拳争霸赛将于明日在佛山开赛，河南小将“威风少侠”张开印对泰拳王“白莲斩”蓝桑坤的75公斤级对决，成为最受关注和期待的巅峰之战。昨日，记者与远赴广东备战的张开印取得联系，他表示对于即将进行的比赛将全力以赴。

晚报记者 汪永森 董洪刚 实习生 张芬芬

张开印对决蓝桑坤，成为最受期待的比赛

张开印是这次中泰对抗赛出战的唯一的河南选手，也是目前国内最具实力的同级别散打选手，他曾经在国家队长期担任散打王柳海龙的陪练，综合能力全面，技术特点突出。他将在最为关键的第四场比赛中与“白莲斩”蓝桑坤对决。

张开印的对手蓝桑坤被权威专家认为是这次参赛的泰方阵容中最有实力的选手。蓝桑坤目前也是WBC(世界拳击理事会)的泰拳75公斤级冠军得主，在拳台上爆发力极强，敏捷的膝攻与高超的腿法都会使对手很难防范。

河南队主帅刘海科认为张开印有把握取得胜利。但是无论内行人还是网友市民，都认为这次中泰对抗赛的真正看点是75公斤级的“张蓝交锋”，河南“威风少侠”张开印对泰拳领军人物“白莲斩”的决战，已经成为散打与泰拳两种武技的巅峰对决。

新规则对泰方有利，散打可破解膝肘威胁

昨日上午，记者与省体育局武管中心取得联系，工作人员表示张开印已经于10日孤身开赴广州，目前已经在广州方面教练的指导下进行赛前的适应性训练。

张开印的教练鲁海安因故没有跟随张开印到广州，他表示本次中泰对抗赛的规则对方造成了一定困难，泰拳选手擅长的膝肘进攻都可以使用，在一定(非缠抱状态)的前

提下可以得分，这让本来以击晕对手获胜为主导思想的泰拳手获得了更多的在与中国队交手的过程中得分的机会。“比赛时间从2分钟改为3分钟，对开印提出了新挑战，但是散打有很多破解泰拳威胁的方法，取胜还是有很大的把握。”鲁海安说中国选手善于以分点取胜，体能问题是中国队需要面对的难题，但散打自身的优势还是能够保证中方选手取得最终胜利的。

鲁海安表示，此前已经有针对的对张开印防膝肘的强化训练，虽然张开印并没有和泰拳高手交战的经历，但相信以张开印自身的实力，首次交战也应取得较好的成绩。

他感谢网友的关注，有信心战胜泰拳高手

“我这边的训练还好，后天晚上比赛，其他的倒没有。”昨日下午，记者与张开印取得了联系，他表示自己正按照教练制定的方针进行训练，训练当中没有受到其他因素的影响，他很期待明日与泰拳高手的对决。

对于自己与蓝桑坤的对决在网上被认为是中泰对抗赛的看点，以及被网友认为是5场比赛中的巅峰之战的说法，张开印表示自己一直忙于训练，无暇顾及网友的各种评论，但对网友们的关注和关心表示感谢。“一切等比赛结束再说吧。”张开印给记者的短信中说，虽然蓝桑坤是五大泰拳王中的王者和领军人物，但他还是有信心为散打扬威，在佛山的拳坛上战胜蓝桑坤。

“中原山寨春晚”的好节目可能会上河南春晚



□晚报记者 孙庆辉/文 常亮/图

本报讯 “百姓办春晚，官方全程支持，此举首开全国先河。中原山寨春晚被传统媒体招安了。”昨日，“老家是河南”2010年中原百姓迎春大联欢组委会，在一家酒吧召开新闻发布会，声称本年度的“中原山寨春晚”将由河南省电影电视家协会网络中心和新浪河南网联合打造，并有河南电视台文艺部等全程支持，郑州电视台协办，同时还宣布山寨春晚的节目可能上省电视台的河南春晚。

2009年春节，一场轰轰烈烈的“中原山寨春晚”，给中原百姓带来了一场春节晚会的文化盛宴，也在中原乃至全国引起不小的轰动。虎年的山寨春晚也在一个月前就开始筹备，不过名称则更改为“老家是河南”2010年中原百姓迎春大联欢”。

组委会所说的官方是指河南电视台和郑州电视台，在发布会散发的材料中，有“河南电影电视家协会、河南电视台文艺部全程支持，郑州电视台商都频道协办”等字样。

“老家是河南”2010年中原百姓迎春大联欢晚会，由河南省电影电视家协会网络中心与新浪河南网联合打造，此次春晚部分节目将推到新浪总站，参加BTV与新浪主办的春晚。此次春晚结束后，部分节目也会推送到河南电视台的春晚。昨日，新浪河南网执行总编卢金珠出现在主席台上，并回答了有关提问。

“凝聚中原草根力量，打造老百姓自己的舞台。”总导演冯树娟说这句话，仍是今年山寨春晚的宣传口号，尽管有官方媒体的参与，但是他们并没有对山寨春晚的节目进行过多的干预，风格和内容仍然延续去年的传统，所有节目来自民间，演员也都是来自普通百姓，真正打造老百姓自己的舞台，给百姓展示自己的机会。

据冯树娟介绍，今年的山寨春晚初步定在1月30日(腊月十六)，在郑州国际会展中心举办，提前举办就是为了让河南电视台和北京BTV与新浪的两台春晚挑选节目，留下充足的时间。

“低碳一族”现身说法 蒸米前先泡10分钟能省电10%

□晚报记者 张柳

本报讯 那边丹麦哥本哈根会议吵得正凶，这边咱郑州时尚一族的低碳生活已然悄然进行中。除了平常知道的少用塑料袋、一次性筷子外，还有点啥咱不知道的低碳行为呢？为用实际行动支持哥本哈根会议，环保志愿者、“低碳一族”王庆拿自己的生活现身说法，从吃穿住行上讲解节约+低碳的新生活。

会解冻，一年能省20度电

王庆今年24岁，大学毕业两年的她现在在一个不错的公司上班。她一直是名坚定的“酷抠族”，用行动身体力行着节俭的传统美德。3个月前她首次接触到“低碳”这一概念，立刻就被其环保、节约两大特点牢牢吸引住。

她说，平日里很多人喜欢淘完米后浸泡一会儿的习惯其实很环保，如果能浸泡10分钟再煮饭，能大大缩短煮熟的时间，节约10%。有资料计算，如果全国1.8亿户城镇家庭都这么做，每年可省电8亿度，减排二氧化碳78万吨。

另一个在吃上还能环保的，是关于冰箱的使用。除了及时除霜、减少开门次数这些细节，如果能提前把需要解冻的食物从冷冻室转移到冷藏室，也能达到减低冷藏室温度

节电的目的。王庆说：“有人算过，即使是普通冰箱，坚持做一年也能节电20多度呢。”

每个月手洗一次衣服就环保

洗衣机，那是现代每个家庭都少不了的电器。王庆也用洗衣机，但她刚刚养成了偶尔手洗衣服的习惯。那种换下来急等着穿的衣服她都改手洗，因为手洗代替一次机洗，一年能减排二氧化碳3.6千克。

如今连买衣服王庆都能和低碳联系在一起，因为服装在生产、加工、运输过程中都要消耗能量，所以每人每年少买一件衣服就能减排6.4千克。

电器用完拔掉插头，这样省电

电视机看完不能就用遥控器关，得把插头拔掉，这样才能做到真正的不耗电。像家里很多接线板大家习惯于关开关，而真正环保的方法也是拔掉插头。“别小看这个动作，如果人人坚持，全国每年省电180亿度，相当于3座大亚湾核电站年发电量的总和呢！”

除了上面说的那些，王庆每天的生活中还包括无纸化办公、减少礼品包装等小细节，她说自己算过，这样生活一个月下来，自己一个人就能减排二氧化碳近10千克，而且从各种高速运转的生活中抽离出来，心情很不错！

(健康时报26日讯)家住城北的刘至诚老人因为便秘，长期大量服用泻药，导致肠道癌化，连手术治疗的机会都没了。

老便秘 宜补不宜泻

老便秘

吃泻药就是慢性自杀

泻药是一种强刺激的药物，它借助刺激类物质的不良刺激性来强行排便，长期服用不仅不能从根本上治疗便秘，强刺激还会破坏肠道的应激性，形成“肠麻痹”，甚至还会引发结肠病，结肠癌。所以在购药时，含有番泻叶、决明子、荷叶、大黄的药产品及快速通便的产品一定要慎重选择。

老便秘 女人年老色衰的罪魁祸首

补气养血是关键

早在几百年前药王孙思邈就指出：“年高者气血双虚而便秘，治则以益气荣血为根本”，这就说明老便秘源于气血。气血亏虚，就会使肠道失去濡养，慢慢的肠道老了，肠壁失去弹性、水分，干硬结块的大便全都堵在肠子里了。因此，老便秘的治疗必须要“补气养血，以补为通”。

老秘通以补为通 老便秘专用

【老秘通】是率先经国家卫生部审批通过的以补为通、专门针对老便秘的产品，它精选沙精、地精、山精等多种益气补血、润肠除燥成份制备而成的以补为通、通补结合的治疗老便秘的产品。它从根本上解决了便秘问题，一次治疗，终身肠道润、大便软、自然通。

气足肠自动，排便更有力：体内气足，肠子运动有力，大便被快速的推向直肠，便秘者便感增强，而且排便有力，便后也不再气虚乏力，冷汗直冒。

血活肠自通，排便不费力：通过补血，肠道得到滋润，大肠腺体大量分泌粘液，肠道变得湿润而充满弹性，肠道内的大便不会粘连在肠壁，而无法排泄。排出肠中垃圾，肠道干净，神清气爽，面色红润，人更有活力。

清燥肠自润，排便更轻松：药材中的水分迅速补充到干结的大便中，干硬结块的大便变润、变软，毫不费力的轻松排出，口干、口苦、口臭也没了。

免费咨询送货电话：

0371-61658567

省内免费邮购 诚招省内各地市代理商

同禧堂大药房(黄河路市五院对面)/商业大厦一楼医药部B区/北京华联西一门/崇德堂大药房(民主路3号) 崇德堂大药房(医学院立交桥向东10米)/易初莲花二楼医药部(紫荆山路与商城路交叉口)/百姓国药堂(经三路省人民医院西面对面) 长江路世纪联华保和和医药部/东风路世纪联华一楼西医药部/经三路世纪联华一楼保和和医药部

12000位患者验证【老秘通】

服用【老秘通】5天：干硬结块的粪便被软化，排便轻松不费力，肚子上感觉轻松了很多。

服用一周期：大便柔软成型，排便有规律，腹胀、口臭轻了，血压、血脂降了。

服用量周期：定时晨便，排便轻松彻底，气血充足精神好，睡觉踏实吃饭香。



凭此报纸

买2赠1