

上接C01版



# 三伏天 挥洒你的汗吧

晚报记者 苏瑜

## 适当地运动 千万别怕出汗

7月31日,骄阳似火。连续几日的桑拿天显然已经让人们习惯了,烈日下的经三路北段依旧熙熙攘攘。11时40分,一个精神矍铄的男子从华星乒乓球俱乐部走了出来,他就是在全省乒乓球界都享有盛誉的“元老级”人物——姜凯夫。在不久前刚刚结束的第十五届世界元老乒乓球锦标赛上,他拿下了该年龄组男双第三名。

曾为邓亚萍启蒙教练的姜凯夫,多年来一直致力乒乓球的启蒙教育,如今已经退休的他,依然在从事乒乓球的训练工作。

“暑假班,孩子们非常多。”跟随姜凯夫来到他们位于酒店地下一层的俱乐部,和酒店凉爽的空调相比,这里显得有些热。

“29℃,不热呀!运动嘛,就是要出汗,如果冷气十足,反倒对身体不好。”姜凯夫说,经常运动的人,体质好,既不怕热,也不怕冷,而那些身体虚的人,往往又怕冷又怕热,这正说明他们需要加强锻炼增强体质。

“乒乓球有这样的优势,可强可弱,可急可缓,运动量可大可小,可以锻炼全身。”姜凯夫说,这些年,郑州又涌现出不少乒乓球俱乐部,这说明人们对乒乓球这项运动的喜爱程度。

“俱乐部是个平台,球友在这里相互切磋,更是

培养新秀的主要阵地。”姜凯夫出访和考察过欧洲八国、美国、泰国、新加坡等十几个国家,那里完善的体育运动俱乐部制让姜凯夫赞叹不已,目前,他利用自己在圈子里的影响力,正在加紧筹备适合名门乒乓球俱乐部,希望把郑州的乒乓球俱乐部提升到一个更高的层次。

在华星乒乓球俱乐部正对面的大厦里,小妮和老公一起来到了一家健身俱乐部。小妮的老公是明显的“重量级”——肥头大耳,将军肚,大象腿。

“这些年,他越胖越不想运动,越不运动越胖,今年夏天,我总算说服了他,和我一起来健身。”小妮说,“开始第一个月,老公还是懒洋洋的,最近几次,表现得非常好,每周两次都能保证。”

小妮的老公说,生活中很多人,一旦习惯了不运动之后,特别讨厌出汗的感觉,所以造成了恶性循环,他这些年就是这样,在小妮的威逼利诱下,他慢慢发现出汗之后,休息一下,会有神清气爽的感觉。

“我们公司有许多小姑娘,一整天坐在电脑前,甚至连接水都懒得站起来,而让别人顺便代劳。于是,年纪轻轻的各种颈椎腰椎的毛病都出来了,这是这段时间开始关注健康问题才发现的,看来倡导健康的生活方式,确实是当务之急。”

## 饮食与睡眠 夏季是门学问

隔壁大厦的8楼,大成学校的健康管理师们正在听一堂“夏季养生——如何预防心理中暑”的课程。讲课的孙教授说,根据中医理论,夏季属火,天气干燥,人们稍不留神就会上火,严重的不仅会口干舌燥,还会心绪不宁,在三伏天里,这些问题显得尤其严重。

立夏之后,日照时间延长,加之气温升高,人的睡眠会减少。有睡眠障碍的人则更易加重,辗转难眠,夜卧不安。中医讲夏季宜“早睡早起”,顺应节气。若夜晚不能早睡,中午适当的午休不失为一个很好的调整。夏季早起进行适度的晨练,是最佳的安排,其次是傍晚时分,适宜锻炼。

夏季瓜果丰富,可以多吃一些,但应注意水果的性味,了解自身体质,以免造成损伤。如脾胃虚寒的人,不宜大量吃西瓜、梨、猕猴桃、柚子等凉性水果;内火大、痰湿盛者,少吃桂圆、荔枝等;过敏体质,慎吃芒果、菠萝等。

夏季人体阳气浮跃于体表,随出汗而外泄,使卫

气不足,抵抗力减低,若此时感受外风,同样可引起风寒、风热、暑湿等症。因而夏季感冒也分多种类型:风寒感冒,发热不甚而明显恶寒,同时鼻流清涕,喷嚏连连,此时应立即服感冒清热冲剂两袋,一定热服。或喝葱白生姜红糖水,每隔2~3小时再饮一次,大多症状会明显缓解。若体温迅速升高,伴恶寒、咽喉不适等,多为风热感冒,早期可以服双黄连口服液、抗病毒口服液等。若发热伴恶心或呕吐、腹部不适等,多为暑湿感冒,类似西医胃肠型感冒,此时应及时服用藿香正气胶囊或水,初次可以加大剂量,每日3~4次,同时控制饮食,煮些荷叶绿豆粥食用。

潮湿闷热的气候,人皮肤容易感染,夏季也是皮肤病多发的时节。注意皮肤护理,应当采用一些天然的草药洗浴。如桑叶浴,将桑叶100克左右放入锅内煮10~15分钟,再倒入浴盆内即可,能消除皮肤痤疮、疖肿、褐色斑等;又如薄荷浴,可预防湿疹痒子。

请继续阅读C03版

2010值得信赖的留学·招生·培训机构品牌推荐

**郑州领航职业学校——华航航空学校** 学校代码: 595

**空姐、安检、海员专业招生**

海员类专业全省计划120人,全部定向委培

招生专业: ★船舶管理★航空服务★民航英语  
★民航安全技术管理★船舶驾驶★水手

入学签订就业协议 定向委托培养 月工资8000-2万  
即日起电话预约报名免收报名面试费

咨询电话: 0371-68182720 68182721 网址: www.chinaminhanghn.com  
地址: 郑州市中原区工人南路429号(政法干校内)

**郑州三十六中招收高一新生**

培养特长 全面发展

全国德育教育先进单位  
郑州市教育教学先进单位

垂询电话: 68625365 68628769 地址: 郑上路550号 乘车路线: 11、34、322

河南省重点中专 \* 省教育厅批准统招3+2大专 \* 代码: 260

**郑州黄河医学中专3+2大专**

贺对口升学辅导班升学率达85%

郑州黄河医学中专位于高新技术开发区,北临大学城,学校占地151亩,现在在校生4200人,由原河南医科大学副校长刘鼎业教授任理事长,环境优美,各种教学及生活设备齐全。学校公寓配有电话、电扇、暖气,师资力量雄厚、教学质量在同类学校中名列前茅,多次被评为“先进单位”。学校推荐就业,就业率达95%以上。在省会上学,就业机会多。享受国家助学金3000元。

专业设置: 3+2大专: 临床医学、中医学、高级护理、药学、口腔医学、医学影像、医学检验、针灸推拿  
普通中专: 护理、卫生保健、助产、药剂、口腔工艺技术  
成人教育: 本科、专科(临床医学、高级护理) 对口升学辅导班

收费标准: 1.3+2大专: 三年中专2800元/学年,后两年执行大专标准  
2.普通中专: 2200元/学年

招生对象: 应往届初、高中毕业生

电话: 0371-67898116 67898117 67898118 网址: www.zzhxyx.cn  
地址: 郑州市化工路与西四环交叉口(从火车站乘44路公交车到黄河医学院下车即到)

**首都经济贸易大学**

高质量的国际教育本土化 全英文教学的典范

首都经济贸易大学是北京市属重点大学,创建于1956年。学校设有金融学院、会计学院、华侨学院等14个院系。华侨学院作为首都经济贸易大学的直属院系,依托学校优质教育资源和学院高质量国际教育本土化的教学特色,2010年将继续在全国本科一批次(部分省市二批次)统招录取工商管理(管理会计、全英文授课)、信息管理与信息系统(IT项目管理、全英文授课)两个本科专业学生180名(本科统招录取由学校招生办公室根据“首都经济贸易大学”招生章程统一录取);同时还在全国招收国际教育项目学生,采用1+3、2+3、3+2及4+1等本硕连续的学习模式。国际教育项目学生均采用原版英文教材,自选专业、学分制管理,小班授课和全英文教学的培养方式。校本部学习,与统招招生共享直属院系教育资源,成就考生圆世界名校的梦想。

★本硕连读国际教育项目招生专业:  
国际金融 金融与会计 工商管理 国际商务管理 人力资源管理  
信息管理与信息系统 ACCA(英国特许公认会计师)

在招生即将结束之际,应广大河南考生家长强烈要求,经学院招生录取办公室研究决定再向河南省追加部分国际合作项目招生计划,特举行在河南省的最后一次英语入学考试。已被我校录取的考生请做好信息核对,查收录取通知书并做好入学准备。

河南省考生英语测试和综合素质面试时间: 2010年8月5日  
咨询地址: 郑州市金水区杜岭街159号华天大酒店317室  
招生负责人: 罗老师: 18601216689 13810115560 0371-66210777-317  
学校招生咨询电话: 010-51428072、010-51428069 网址: http://occ.cueb.edu.cn  
学校地址: 北京市丰台区樊羊路33号(校本部)首都经济贸易大学华侨学院

**省直电大 惠众学习中心**

2010秋电大成人本、专科招生

本科: 法学、金融学、工商管理、汉语言文学、会计学、小学教育、水利水电工程、行政管理、土木工程、护理学。  
专科: 金融学、法学、小学教育、英语、会计学、工商管理、物业管理、电子商务、现代文员、广告、行政管理、教育管理、汉语言文学、建设施工与管理、计算机网络技术、数控技术、旅游(酒店管理)、学前教育、社会工作。

国家承认学历、教育部电子注册、可考研、考公务员、业余学习、适合在职人士  
报名时间: 正在报名中,8月25日截止!

地址: 文化路与黄河路口中孚大厦11楼J区 电话: 63227933、63227511

**今年本一本二没录取,怎么办?**

学动漫 早就业 创高薪

○ 签订内部培养就业协议 ○ 公司协助办理助学贷款  
○ 继续深造大学本科学历 ○ 培养结束录用公司上班  
名额有限 额满不收 准员工培养计划火热报名中……

精英教育传媒集团旗下郑州精英伟业影视文化传播有限公司  
QQ: 1047169079  
咨询电话: 53738090 18739935533 焦老师 地址: 郑州市高新区翠竹街6号国家863软件园11号楼4层

**王老师签约中招物理**

广告连续刊 效果会更好

晚报分类、专栏、题花、中缝  
广告特推出包月优惠政策,  
刊登频次高,广告价格低,传播效果好。

广告热线电话 63399000 67655128