

讲述社区故事,请拨打本报热线 67659999  
请加上本报QQ407659842 990158  
登录爱晚报网站投稿件、图片:www.izzwb.com



邻里相处得好 天天都是邻居节

# 参加爬楼梯大赛,锻炼身体还有奖拿

## 带着家人来吧,在互动中感受爱和默契

### 一家3口爬楼感受家的整体感

昨日,晚报A30版刊登的《想过一个健康又快乐的圣诞节?到晚报大厦参加爬楼梯大赛吧》受到众多热心市民关注,30多位市民拿到爬楼大赛通行证。

“去年我就知道这个活动了,因为有事没赶上,这次看到报道就赶紧报了名,我要挑战一下自我。”36岁的程先生说,希望通过这个活动来考验一下自己的体力。

程先生不仅给自己报了名,还准备带上妻子和10岁的孩子一起参加趣味爬楼梯大赛,“在活动中感受一个家的整体感,很有意义”。

“很久没有活动活动筋骨了,看见这个活动就赶紧报个名,生命在于运动嘛。”57岁的陈先生说,天暖及时,自己很喜欢外出旅游、健身,可天一冷,人就不爱动了,正好借这个机会活动活动。

60岁的贾先生说,平时的爱好就是运动,每天早上都会晨跑、打太极,看到爬楼大赛成人组年龄限制是从18岁到60岁,他想试试自己跟年轻小伙差多少,“说不定他们还爬不过我呢”。

“平时上7层以上都是坐电梯,爬楼梯还真没怎么试过。”市民张先生说,平时一直忙于工作,忽视了身体锻炼,“一报上名,我就开始做些训练,要临阵磨磨枪”。

### 胜出者将获得荣誉证书和奖品

这次报名参加爬楼大赛的市民,部分是多次参加晚报爬楼梯大赛的老读者,还有很多新手也想来感受感受爬楼梯大赛的气氛。

“这是很有趣的活动,也很有意义,现在大家都在追求养生、健身,这就是个很好的机会。”市民张先生报名时表示,身边的同事想要集体报名参赛。

还在等什么,赶紧拿起电话报名吧!胜出选手除了可以获得郑州晚报颁发的证书之外,还可获得精美奖品,快来跟我们一起挑战自我,欢度非凡圣诞节吧!

本报再次提醒:爬楼比赛是一种激烈的运动,如果您有不易参加剧烈运动的病症(譬如心脏病、高血压等),就不适合参加。

比赛当日,本报将当场点名,现场编号进行比赛,如不按时报到,将视为弃权。如果比赛当天天气有变或有其他原因,比赛时间将另行通知。报名热线:67659999,或登录爱晚报网站www.izzwb.com论坛版块留言。

晚报记者 汪永森 实习生 简洋

“新年第一骑”  
继续报名……



### 新手想问问,需要提前作啥准备?

再有8天,《郑州晚报》举行的“新年第一骑”活动就要开始了,喜欢骑行的市民纷纷加入到队伍中来,还没报名的你可要加速了。

#### 【身体准备】

#### 新手最好每天骑行1小时

在登记报名时,有新手问:“我没有多少经验,但非常想参加晚报的活动,有什么锻炼的办法,我这几天抓紧时间锻炼一下,好不拖大家的后腿。”

晚报咨询了几位资深骑友,回答新手的提问。

“在出发前,新手不妨轮流做立定起跳、下蹲起跳、仰卧起坐、长跑等,隔天锻炼一次,每次20分钟左右来锻炼腿部肌肉。”曾骑车到过新疆、西藏等地,拥有5年骑行经验的刘增荣女士还建议新手最好每天骑行一小时,和自行车培养感情。

曾单车穿行德国的网友“memorygone”建议:有条件的帅哥们最好每天骑自行车上下班,既增强体力,还可以吸引美眉的目光。美女们每天跳跳绳,在不知不觉中就增强了腿部肌肉的力量,同时还可以减肥。

#### 【心理准备】

#### 新手要增强自信心和意志力

网友“天清”认为新手除了要提前加强身体的锻炼外,还要增强自信心和意志力,相信自己一定可以坚持到达目的地,有时候意志的坚持比体力的坚持更重要。

“另外,骑行前大家一定要保证充足的睡眠。”网友“天清”说,新手只要跟着大部走,别掉队,就能坚持到终点。

#### 【报名继续】

#### 骑行活动欢迎你加入哦

活动共邀请200人,名额有限报满为止。要求有自行车,基本的骑行装备,年龄18岁至45岁,45岁以上者要求有一年以上骑行经验。

报名方式:登录www.izzwb.com到爱晚报论坛跟贴,留下姓名、年龄、身份证号、联系方式、车型等;或拨打晚报热线67659999报名。同时,活动也邀请热爱环保、热心公益事业的企业加入,联系方式:13837105363,李女士。

晚报记者 李丽君 实习生 赵柳影

你有问题,我转办



## 编个竹篓当垃圾箱,玩创意?

丰庆路上2000米远没一个果皮箱  
环卫工人被“逼出”了这个点子



挂在路旁小树上的竹篓,体现了环卫工人对城市环境的用心呵护。

### 【故事】56岁环卫工用废扫帚编成竹篓

长长的丰庆路,一个特别的竹篓被挂在路旁小树上,这是它对城市卫生的一份关怀。

56岁的环卫工人弓女士常年负责丰庆路段的保洁工作,她每天往返于这条路,但这条长约2000米的路竟不见一个垃圾箱的踪影。

“丰庆路修好七八年了,一直没有在道路两旁设置果皮箱。”弓女士每天都要为道路两旁散落在地的垃圾头疼,特别是丰庆路新柳路公交车站附近,天天垃圾满地。

弓女士说,因为路旁缺少果皮箱,很多人直接将垃圾扔在路边或花坛中,很难清扫,为了减轻工作压力,也为了方便大家,她用废旧扫帚编成了一个竹篓,挂在公交车站前的小树上充当临时果皮箱。

### 【愿望】网友希望完善丰庆路环卫设施

昨日,记者来到丰庆路新柳路车站前,发现弓女士自制的垃圾篓就挂在路旁小树上,竹枝、布条、塑料布,简单的材料给大家带来了不少方便。

“以前大家上下车时总会将垃圾顺手丢在地上,现在有了这个特别的垃圾箱,地上的垃圾少多了。”经常在此等公交车的市民牛先生说。

“以前不注意总是随手乱扔垃圾,现在看到它,我都不好意思随便扔了,还养成了出门带垃圾袋的习惯。”市民杨先生说,小竹篓方便了等车的乘客,但解决不了丰庆路缺少果皮箱的问题。

爱晚报网友“游来游去”说,环卫工自制竹篓给市民提供了方便,希望有关部门对丰庆路上的环卫设施进行补充完善,给市民提供更多的方便。

### 【回复】考虑将丰庆路果皮箱纳入明年预算

下午,记者与郑州市市政立刻办取得联系,对于丰庆路果皮箱的问题,工作人员表示需要咨询郑州城市管理局环卫处。

郑州城市管理局环卫处处长表示,2010年全市将更换市内36条道路边的果皮箱,但丰庆路不在其中。

“因为丰庆路修好刚交接时,两边占道非常严重,影响了人行道的修建,只有快车道通车,所以人行道果皮箱的设置问题就被搁置了。”环卫处处长表示,会将该问题反映给相关部门,将丰庆路果皮箱的设置问题纳入2011年的预算中,尽快给丰庆路安上果皮箱。线索提供 赵忠豪

晚报记者 汪永森 实习生 简洋 文/图

### 社区小喇叭 【招领联盟】

22日上午,公交三公司215路调度张云芳拾到一个灰色钱包,里面有一张身份证、一张郑州市商业银行卡、一张中国邮政储蓄卡,姓名为董玉涵,住址是河南省郑州市贾峪站山村东顶008号。认领电话:86020169。

16日上午,公交三公司20路车长王珂拾到白当州的车辆购置税完税证明,厂牌型号是松江江HFJ6371B。认领电话:86020169。

近日,闫蕾羽在火车站附近将身份证丢失,号码是411481199005070146,有捡到者可拨打67659999。见习记者 鲁慧

互动方式:您可以拨打67659999,发送邮件到137442452@qq.com,加入QQ群:93847869发布信息。

### 公交百通卡便民系列报道 之折扣篇(二)

#### 折扣信息机给我们的生活带来了什么

公交百通卡新推出的自助式优惠券打印机给我们的生活带来什么呢?

首先这台机器操作非常简单,只要拥有一张公交卡就可以在百通卡折扣信息机的16个品类里选择适合的消费产品,有餐饮、娱乐、摄影、健身等,能满足市民的各种消费需求。商家有麦当劳、肯德基、德克士、士大力、东方金柜KTV、昭元、保利影城、中体倍力等,当您决定要消费时直接点击商家的图标,就会出现此商家的各种消费模式,选择一款适合自己的,点击确认打印就会出现一个凭条,拿着这个券就可以去消费了。

从环保角度来说它是很节约纸张的,传统的宣传单属于被动的接受,消费者多数会直接扔掉,而这种主观的消费是在你需要产品的时候才会去打印。

摆放百通卡折扣信息机的地方分为两块,第一是中心商业区,像二七商圈、360广场商圈、曼哈顿广场商圈、升龙商业中心等。第二是BRT站台内,像农业路沿线、未来路沿线、航海路沿线、建设路沿线等,以后也会陆续摆放至高档的写字楼、大型的社区、高等学府。

(温馨提示:剪下本文,累计一套系列报道可至百通社区总部领取卡套一只,累计两套可领取购物袋一个,累计三套可领取价值20元的公交百通卡一张。每日限领10套,先到先得。活动截止日期:2011年1月31日。消费篇报道一套共3篇,充值卡篇一套共3篇,折扣篇一套共3篇。详情咨询96222)