

曙光透进路旁的绿荫,铃声打破黎明的宁静。6月25日清晨,嵩山脚下的古城登封,在嵩阳书院河畔,在迎仙广场,在登山步道,在环山公路,络绎不绝的市民舒活筋骨,抖擞精神,或闲庭信步,或骑行户外,或公园内翩翩起舞,或篮球场挥汗如雨。登封是武术之乡,自古迄今全民喜欢健身运动,无论耄耋老人还是3岁顽童,多少都会三拳两脚。“全民健身关系着百姓的健康和幸福,是全面建设小康社会的重要组成部分,随着经济的发展,健身运动日益深入人心。”登封市教体局宣传科武振亚说。

郑州晚报 袁建龙 见习记者 张朝晖
实习记者 冯俊超 付晓文 王蓓 文/图



探访登封市民生活习惯之健身

全民健身,你会选择哪一种?

完美无瑕太极拳

行云流水,连绵不绝,神韵十足,神形兼备,内劲充足,神气夺人。这是登封太极拳爱好者对太极拳功夫老师冯建军的真实评价。

冯建军今年50岁,是太极拳大师王西安的第二代传人,得过无数奖项,他收的外国徒弟来自13个不同国家和地区共计150余人。

从15年前开始,每天拂晓,冯建军都到迎仙阁公园练太极,从五点半到七点,他教徒弟,也教普通市民。冯建军说太极有养生保健、技击防卫、艺术观赏三大精髓。冯建军希望能将太极拳传给更多喜欢太极的市民。“我在迎仙阁跟冯老师练习太极拳,能真正体验到太极拳既静心又修心还能强身健体的作用。”市民刘先生道。

乒乓球能祛病

位于登封市区北环路西段的高阳公园,是登封建设最早、占地面积最大、功能设施最全的公园。今年38岁的王晓辉是个十足的球迷,在高阳公园打乒乓球已经5年多了,之所以选择在嵩阳公园打乒乓球,王晓辉说不仅是因为环境好,在这里还能认识更多的朋友切磋球技。“以前上班一直坐在办公室,体重不知不觉超过了100公斤,还不时生病。”

黄教练原本是篮球运动员,停止打篮球后,体重很快增至198斤,连蹲下去都很难,2003年开始打乒乓球,“一夏一冬,我的体重减了35斤。”黄教练满脸笑容地说,“打乒乓球能治近视眼,锻炼大脑,使人反应快,我打乒乓球10来年了,一直坚持到现在。”

一个小音箱、一把太极剑、一条练功汗巾,组成了宋铁菊的“太极三宝”。宋铁菊今年69岁,家住嵩溪园,她每天清晨5点起床,洗漱、吃早饭、拎着“三宝”出门,沿街徒步15分钟,来到嵩阳公园练拳,直到太阳高高挂起,起身回家。这看似普通的生活

尽管已是84岁高龄,李学广依然对门球乐此不疲。

6月25日下午3点,高温未曾消退。在登封南环路一老年活动中心的门球场上,头戴遮阳帽的李学广精神矍铄,施展球技,“如果不打门球,我都不知道干啥?是门球给我带来了老来乐,成天都乐呵呵。”李学

位于登封市区嵩阳路北段一家骑行俱乐部的老板“冲动”,今年39岁,1998年就开始参加骑行俱乐部,2009年自己开了一家山地车店铺。俱乐部成员年龄最小的12岁。最大的76岁,“冲动”说,在这个大家庭里,大家互相帮助,互帮互爱。

不久前,“冲动”一行十几

太极三宝铁娘子

宋铁菊精通二十四式、四十二式太极拳,对太极剑也颇为喜欢。“自从接触太极拳,一年365天,每天都是我的练拳日。”宋铁菊说,遇上大雨大雪,她会在公园后面的游乐场找一片室内空地,接着练拳,从未间断。宋铁

门球伴我老来乐

李学广说,退休前,他曾是某局骨干,平常工作很忙,根本无暇顾及身体,久而久之,身体经常出毛病。退休后,一下子有了时间了,这才意识到要锻炼身体。李学广说,经朋友引见,认识了门球,从此一发不可收拾爱上它。“通常每天下午3点练到6点,一练就是20年。你别看门

健康骑行走天下

人去拉萨,往返45天。一路上,骑车骑累了,大家席地而坐玩个游戏,调节单调的氛围。周边如果有村庄,就在农民家吃住,要是没有村庄,就一直骑车向前。“冲动”介绍说,新手外出旅行,要选择适合自己的山地车。选冲锋衣要选择防水性能高的,如果不防水,那会非常

菊退休前是银行会计。每天工作量很大,时常感觉压力倍增。1994年接触到太极拳后,就彻底迷上了。“太极拳的动作以慢、稳、柔著称,特别能舒缓我的工作压力,还磨炼我的耐心。每天练一练,身体好了,精神足了,心情也愉快。”

球小,打好它可需要体脑结合,趣味性很强,一接触就放不下了。”

李学广说,门球之所以是他的“心头爱”,是因为打门球时撞击、擦球、粘球、跳球等,每一球都要“排兵布阵”,而每一次击打,都要手脚并用、脑眼结合,乐趣无穷。

影响骑行者的斗志。而且还要准备防晒、防寒的衣服,还得带够食品。还可以带着帐篷、修车的工具等,另外就是,新手必须购买保险,多听听老骑行者的提醒、意见,出去的时候不能破坏植物。他说他们出去见过很多很有意思的厕所,有时候借角度拍照,拍出的照片也很搞笑。

两根弦上有知音

范相杰今年79岁,拉二胡拉了50多年,两年前家门口附近建成了一座公园叫月季园,每天下午5点左右,范相杰和几个朋友不约而至,直到晚上9点左右散场仍余音犹在,依依不舍。他们中老人拉二胡,一个吹笛子,另一个敲梆,还有一个演唱,四个人一台戏绘声绘色,每天都引来很多市民观看得津津有味,不时博得阵阵掌声。来观看的大部分是戏迷,在老人长时间表演下,更多人自愿加入了这个团队,现在有20多个人在这个团队演唱。

“拉二胡是我几十年的爱好,不但能锻炼身体,我也很乐意让更多热爱戏剧的朋友服务,希望更多人都能来我这里演唱。”范相杰说,附近人都知道老人琴艺不凡,不断有人找他拜师学艺。



登封市夜来明广告有限公司竭诚为您服务

LED亮化工程、单色电子屏、全彩电子屏
写真喷绘、印刷彩页、雕刻制作、反光标牌、吸塑发光
金属字牌、不锈钢字、条幅版面、楼体亮化、展览展示
地址:登封市中岳大街少林宾馆楼下 电话:60166966
分店地址:嵩山路与南环路交叉口向南50米路西 TEL:60167295 加工厂地址:登封市爱民路中段
QQ:405356757 903802873 杨京晓:15981823645 13383837295

遗失声明

登封市公安局民警张磊 101793号警官证遗失,声明作废。
张建仁的河南东方宇亿置业有限公司金额为100000元的收款收据(No: 0088640)丢失,声明作废

注销公告

登封网络科技有限公司(注册号:410185000019928)经股东会讨论决定即日起解散登封网络科技有限公司,登封网络科技有限公司已成立清算组进行清算,请相关债权人自接到本公司通知三十日内,未接到通知的自此公告发布之日起四十五日内向本公司清算组申报债权。

认尸启事

2013年6月2日下午,登封市大金店镇崔坪村高速公路桥下发现一具无名女尸,年龄70多岁,面部高度腐烂,身高16米左右,上身穿红色毛衣,下身穿黑色裤子,脚穿蓝色旅游鞋,法医推断死者死亡时间为2013年6月10日左右,有知情者请与张警官联系:18638196717

登封娜英美容美体连锁送你娇媚身材

想要你的皮肤如婴儿般柔嫩吗?想要你的身材像杨丽萍一样魔鬼吗?想要你的身体像宋美龄一样健康吗?湖南卫视《百科全说》节目强力推荐,世界社会名流所用的排毒方法“绿叶大肠水疗”。娜英美容美体连锁机构引进绿叶大肠水疗,可以帮助您排除肠内毒素,清除血液垃圾,促进新陈代谢,提高免疫力;针对皮肤长痘、斑、肤黑、黄,无光泽,腰粗肚大,便秘,免疫力低下和三高人群等有显著疗效,可以消除毒素6-50斤,延缓衰老10-30年。拯救问题性皮肤修复专家可以帮您治疗各种反弹斑、铅汞中毒斑、雀斑,红血丝突出、毛孔粗大以及延缓皮肤衰老,防止皮肤松弛的功效。殿堂级胶原蛋白,百分百高品质,无添加高吸收,短肽高转化,见证肌肤十年如初。

本店特推出经络减肥不控制饮食,无效全额退款;纹绣、整形、韩式立体自然眉、韩式双眼皮、切眉祛眼袋、雷电浮彩睫毛。

地址:滨河路崇高路交叉向南200米路西娜英美容美体连锁
美丽热线:18638396256

刷健康人生 图多彩世界 漆绿色环保

豫华伟漆业致力成为您满意的伙伴
精湛的技术实力、优质的售后服务
竭诚服务每一位客户
诚招各县市代理商,欢迎加盟
联系人:张华伟
联系电话:13937170345
QQ:453902426