



今天是“全民健身日” 爱体育, 就请加强日常锻炼

8月8日是一年一度的“全民健身日”。然而, 根据记者观察和媒体报道, 对于不少所谓的“体育迷”而言, 对体育的喜爱, 往往停留在看比赛、打电竞甚至追星的层面。

这些“体育迷”很少踏上运动场一试身手。长此以往, 尽管看比赛、打电竞的“段位”越来越高, 体质却因长期缺乏锻炼而每况愈下。

日常体育锻炼对一个人的重要性不言而喻。长期坚持锻炼, 可以加速人体新陈代谢,

延缓衰老, 增强身体协调性。同时, 体育锻炼更可以磨炼人的意志品质, 集体项目还可训练团队合作意识, 这对于越来越娇生惯养的独生子女、特别是“独二代”而言, 尤为重要。

近年来, 我国竞技体育取得了长足进步, 在国际赛场上摘金夺银早已不再是新闻。然而, 群众体育才是全民体质提高的基石, 只有当体育锻炼成为一个民族必不可少的生活方式, 我国才能成为名副其实的体育强国。

不可否认的是, 目前在群众体育的不少方面, 我们要做的还太多。例如在足球领域, 我国拥有全世界最庞大的球迷群体, “足球人口”却连年萎缩, 爱踢球、会踢球的孩子越来越少。此外, 城乡基层体育设施特别是校园体育设施面向公众开放的情况也不容乐观, 想要健身却没有场地的现象比比皆是。上述现象的改变, 需要基层体育人的不懈努力, 更需要相关制

度的配合保障。此外, 我们还应树立“天天锻炼, 随时锻炼”的理念。现实中, 经常有人会说, 平日里工作、生活已经“压力山大”了, 哪还有时间锻炼?

其实, 锻炼的方式完全可以不拘一格: 如果出行距离不远, 完全可以选择步行而非乘车; 如果楼层不高, 完全可以选择走楼梯而非坐电梯。这既锻炼了身体, 又不会过多占用时间, 何乐而不为? 据新华社电

天伦庄园9月迎斯诺克天王大赛 丁俊晖、特鲁姆普与你亲密接触 欢迎斯诺克爱好者报名参赛



丁俊晖

特鲁姆普

9月6日, 斯诺克天王丁俊晖、世锦赛冠军特鲁姆普将在郑州上演一场精彩而悬念迭起的“天王对决赛”。作为“两大天王对决赛”的序幕, 从8月9

日开始, “2014年‘天伦庄园杯’斯诺克天王对抗赛”暨个人选拔赛将于天伦庄园正式开赛。8月9日至30日, 每周六将在天伦庄园上演小组赛, 两两对抗智者胜, 经过比拼, 最后的胜利者将有机会与丁俊晖、特鲁姆普互动比赛, 合影留念! 还可以得到10万元的购房基金与价值10000元的奖品。晋级八强的其他参赛者, 同样可获得购房基金和精美奖品! 只要怀有梦想, 需要一个展现自己的舞台, 便可报名参赛。

据了解, 9月6日上午, 丁俊晖、特鲁姆普首站将赴

天伦庄园举行见面会, 与媒体和球迷粉丝互动。9月6日下午2时将在万豪酒店展开巅峰对决。粉丝们将有机会亲临现场, 享受一场视觉盛宴, 一睹世界级天王的强强对决。

有多少次幻想站在斯诺克的舞台上, 帅气地挥杆, 潇洒地进球, 但现实却是, 你依旧在辛苦地工作而没有去实现这个触手可及的梦想。所以, 这一次, 天伦庄园给你一个成就自己的舞台, 参加斯诺克挑战赛, 成为明日的“斯诺克之星”, 更有机会与斯诺克天王丁俊晖、特鲁姆普互动比赛! 报名咨询电话: 0371-63729999。

■链接 英伦样板示范区绝美绽放

热衷于斯诺克的朋友想必对自己的生活品质也会如此看重。天伦庄园三期为纯正英伦艺墅, 外拥千亩古树苑, 内揽55万㎡英式园林墅区, 北临惠济区政府, 南望大学城; 地铁2号线、京广快速路近在咫尺, 私密商墅街区, 奢享退则宁静、进则繁华的极致生活。郑州独创156~245㎡创意叠拼, 更有创新错叠, 户户庭院, 家家露台, 以端庄挺拔的造型、精致考究的细节、恒久弥新的尊贵质感为郑州城市精英实现了这一贵族梦想, 鼎制名门生活。8月16日, 英伦叠墅样板示范区预约绽放, 英伦经典旷世之美, 诚邀莅临!

郑州晚报记者 辛晓青

郑州上演太乙健身操大赛

8月8日是中国全民健身日, 由郑州市体育局主办、郑州市太乙广场健身操协会承办的郑州市第二届“迪创杯”太乙健身操大赛于上午10时上演, 届时来自全国各地的30支代表队和385名参赛选手将齐聚郑州市体育馆展开精彩角逐。

2011年太乙拳被我省列入了非物质文化遗产保护名录, 为弘扬太乙拳, 太

乙拳传承人张勋华提取了太乙拳的核心招式, 创建太乙广场健身操。因其简单易学、有良好的健身效果, 非常受群众尤其是中老年人的喜爱。据悉, 本届太乙健身操大赛展示内容包含太乙大道、太乙展筋秀、太乙五行阵、太乙龙表演等, 融合文化艺术、体育健身及非遗等元素。郑州晚报记者 白韬

立秋无风又凉爽 正是毽球好时节

昨日立秋, 被大雨洗刷后的郑州显得格外清凉。毽球联赛也迎来了立秋后的第一个比赛日。参赛队员们依旧早早地来到场地热身, 场地上的积水已被志愿者清理干净, 运动员身着短袖短裤运动服却依旧练得浑身冒汗。在这样的环境下比赛, 当然发挥得更好, 比赛的对抗性更强, 观赏性也就更高。郑州晚报记者 王梓 见习记者 谢君锐



都市健康

刊登热线: (东区) 0371-56722588 (西区) 0371-67655128 刊登范围: 医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

紧急寻找灰指甲

灰指甲是指指甲变色、变厚, 在严重影响日常生活的同时, 因甲板暴露在外或被增厚指甲压制, 一旦受到各种外伤, 细菌易于长驱直入, 从而引发甲沟炎甲床炎手指脓皮病等并发症。

现今行业从业人员往往未经过培训, 以卖产品为目的进行简单的修除, 一方面因为感染源没有彻底清除所以容易导致复发, 另一方面也往往因为没有严格的消毒措施容易引发感染。

肤甲益生(全国连锁)强势登陆郑州地区, 其源自德国行业标准, 从业人员定期组织培训、学习, 同时严格执行无菌操作流

程, 确保每一步消毒严格, 并使用一次性工具防止顾客交叉感染。不疼痛, 不出血, 可洗涤, 让您深切地体会到专业和专注。
现为庆祝第282家连锁店登陆郑州地区, 特举行“紧急寻找灰指甲”大型活动, 其间原价68元的显微镜检查、韩国Micro无痛祛除超厚甲、手足部皮肤角质祛除, 现只需预约报名即可全部免费体验!(每日限3名)。
活动日期: 2014年8月8号—2014年8月31号
咨询电话: 0371-63576068
郑州店: 金水路与文化路交叉口往北50米路西

打破高血压患者的药罐子 我国降压仪申领工作全面展开

为积极响应中国高血压防治专业委员会、中国社会福利协会的号召, 由佳俊生物电子集团主办的“打破高血压患者的药罐子救助活动”在我国正式拉开帷幕。本次领取的降压仪由佳俊集团提供, 全部采用美国全进口数字电脑芯片, 模拟电路与经络穴位构成闭合回路, 靠人体生物电场, 调节人体细胞膜电位, 减弱血液中的磁黏度, 减少血管壁和血液流通阻力, 从而调节血压平衡。具有使用方便、安全可靠、效果明显等优点, 市场售价为2380元/台, 申领价为298元/台。

本次领取的佳俊降压仪是集电子脉冲、磁疗、生物电形式于一体, 能同时产生多方位、不同特波长的能量场, 迅速清除血管平滑肌痉挛, 改善血液循环, 降血压过程平稳快; 消融血栓, 打通血管通道, 同时防止动脉硬化斑块再次形成; 清洁血液, 降低血黏度, 恢复血管弹性, 避免血压反弹, 消除并发症。



让降压像梳头一样简单 将象和佳俊降压仪 使用方便 效果明显 市场价2380元 申领价仅: 298元

【活动内容】
1. 全省限量2000台, 数量有限, 请拨打电话预约报名领取, 领完即止, 不再另行通知;
2. 每个家庭最多限领2台;
3. 本次活动仅针对饱受高血压困扰人群。
申领热线: 400-006-0277
特别声明: 本次赠送纯属公益性活动, 活动中赠送的降压仪由佳俊集团提供赞助, 采用脉冲+磁疗+生物电形式, 杜绝药害。产品完全成本价供应, 但与此相关的产品专利使用费、税费等基本费用需由市民自行承担, 合计仅需298元, 除此之外不再收取任何费用! 快递送货上门, 货到付款!(快递费19元消费者自理)