

毽球高手的激情碰撞,邀你来看 郑州毽球联赛拉开大幕

邀你来

知识帖

昨晚,雨后的绿城广场在凉爽中却蕴含着一点点的对抗前的激动。绿城毽球高手们期待已久的第四届“新视力公交广告杯”毽球联赛开幕。来自全市的32支队伍、200多名运动员将在为期两个月的联赛里捉对厮杀。更吸引观众眼球的是,新设置的“毽王”个人公开赛设置了万元奖金,绿城毽球顶级高手们将在这一最能展示个人能力的比赛中施展全身解数。中国毽球协会为联赛发来了贺信,希望参赛的运动员们赛出水平赛出风格,为郑州市创办全国毽球示范城做出贡献。开幕式结束后,联赛随即展开了第一轮的激烈较量。 郑州晚报记者 王梓 文/图

以毽会友,共同提高

毽球协会主席龙同胜介绍,作为全国唯一的毽球联赛,郑州今年已经举办了4届。秉承“以毽会友,共同提高”的毽球精神,联赛为毽球运动在郑州的推广和普及做出了很大的贡献。据不完全统计,全市参与毽球运动的人数已经突破了20万人。作为全民健身的普及型运动,随处可以在大街小巷看到玩毽

球的人们。小小毽球,无限魅力!毽球联赛的举办,让热爱毽球的人们有了展示自己的舞台,让每一个小团队有了向心力,尽情地体验运动带来的身心愉悦。记者了解到,近年来郑州市毽球运动发展很快,尤其是去年郑州市承办了全国毽球锦标赛之后,整个城市的毽球水平都有了长足进步。

交流学习,切磋技术

在当晚的比赛中,参赛选手登场先握手致意,然后再分别向裁判、现场观众致意。谈起这些比赛礼仪,龙同胜告诉记者:“这是郑州毽球文化和礼仪的一部分,毽球联赛的初衷是为毽球爱好者搭建交流学习、切磋技

术的平台。通过比赛去学习,在对抗中去进步。参赛的队员和裁判员、看球的观众都是因为毽球相聚在一起,向他们致敬,是我们郑州毽球人尊重对手、尊重裁判、尊重观众的一种体现。”

专业球迷,懂球爱球

场上是热火朝天的对抗,场下是震天的呐喊,大批闻讯赶来的观众在为喜欢的球队加油。连续4年的联赛,也让郑州市有了一批“专业”的市民观众,他们懂球爱球,成为联赛场上的风景线。

和往年一样,今年的毽球联赛每周二、周四晚上进行。32支队伍将在两个月的比赛中进行118场比赛。新设置的“毽王”个人公开赛将在每周五晚上进行,18名选手将进行84场比赛,最终决出万元奖金的归属。



夏季跑步 防止中暑的八大技巧

在夏天,如何达到锻炼目的又避免中暑,一直是跑友们关心的话题,毕竟整个夏天,对于很多立志于在秋天跑赛季取得佳绩的跑友来说,夏训的效果会直接影响到未来比赛的成绩。

今天我们就推荐8条贴士,希望能够帮助我们的跑友在这个夏天安全地达到训练目的。

1. 避免在夏天最热的时候运动,早晚运动较适宜。
2. 根据天气状况来调整自己的训练节奏。天气越热越潮湿,就要降低跑步的节奏,根据心率来调整节奏。
3. 每天都要增加水分的摄入量。
4. 在平时饮水中增加盐或者是加入少量运动饮料,避免因为出汗而导致脱水。
5. 在跑步的路线上注意设置饮水点来补充水分。
6. 在穿上要多穿浅色的衣服,穿着要宽松一些。
7. 在路线的设定上要保持相当的弹性,距离的长度一定要合理。
8. 注意身体的反应,尤其是出汗状况,如果出现头晕、恶心或者疲劳的时候,就要赶紧停止运动并寻求帮助。 南都

生活的意义 就在于把无趣变有趣



生活大抵都是平淡的,就看你有没有创意把无趣变有趣了。日前,世界汽车大赛在伦敦举行,选手们驾驶自制的造型各异的车参赛,妙趣横生。CFP图

美国72岁跑步狂人40年8万公里 相当于绕地球两圈



美国一位老人坚持跑步40周年,如今,他总计的跑步距离已经超过8万公里!近日,在里程碑出现时,72岁的肖恩常去的酒吧的大屏幕为他打出了“祝贺迈克·肖恩!50000英里(约8万公里)”这

样的祝贺标语。回家之后,肖恩的妻子也贴了一面旗子以示祝贺。

早些时候,没有各种高科技产品,更没有运动APP,肖恩就开始在日历上记录自己的跑步距离,每个月和每年年底都算一下跑了多长。肖恩平均每月跑步515公里,每周计划是160公里,而且他完成了33场马拉松比赛。

“当我开始记录跑步距离的时候,我决定应该尝试着跑绕地球一周的距离。我的目标从来不是50000英里,而是25000英里(约40000公里,相当于地球的周长)。但是当我在1989年完成这个目标时,我觉得还可以继续前进。”



更多毽球 州联赛精彩 内容,请关注 微信公众号“郑运动”

运动家

“他对数字一直比较细心,他总能知道自己跑了多远,也记得哪些天没有跑步。我的爸爸知道自己哪天会跑到50000英里,但是直到那一天他才告诉我们。”肖恩的女儿帕姆·卡登说。肖恩经常让女儿在手球场旁边数一下自己跑了多少圈。

肖恩曾经在一次跑步时跌倒,导致头骨断裂和肋骨受损。2009年的一次心脏手术让他暂停跑步大约6周的时间。这两次事故之后,肖恩开始和他的搭档贾斯汀·托朗一起跑步。现在,两位老人仍然坚持每天一起跑5到8公里。目前托朗的跑步距离大约也有48000公里了。 林峰

都市健康

刊登热线:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

三大穴治眼病 来电免费送



特大喜讯:最新出版的《神针贴穴根治眼病》一书告诉您一种无需手术、吃药、滴眼药水,“睡着觉就能把眼病治好”的全新治疗方法。你只要按书中指定的方法,20分钟就能见到奇迹!这是铁的事实,绝无半点虚假。

如果您或您的家人正在遭受着黄斑变性、白内障、青光眼、玻璃体混浊、视网膜病变、近视、弱视、眼干、眼涩等眼病带来的痛苦和不便,或者用尽了各种方法还没有得到很好的治疗,您只需拨打我们

的免费申领热线400-1166-709,一本《神针贴穴根治眼病》免费送到您手中!一个电话,就有可能改变您后半生的命运!

本书详细介绍了传统针灸如何与美国科技完美结合治疗眼病,为广大疑难眼病患者的康复找到了一条全新的、高效的、安全的治疗方法。现在,已有数十万眼病患者朋友通过该书科学指导获得了康复。

目前,1000本《神针贴穴根治眼病》开始面向全国中老年眼病患者进行免费发放。您只需一个电话,不花一分钱,立即掌握一种自己动手战胜眼病的新方法。

免费领取电话:400-1166-709

糖尿病患者特大喜讯一肽疗糖尿病免费发放活动正式启动! 中俄合作 高科结晶 肽疗糖尿病最新生物制剂一效方复合低聚肽免费发放

免费申领电话:400-7360-500

您还在为考虑价格而畏缩吗? 您还在为担心效果而举步不前吗? 您还在为大把的吃降糖西药,大量的打胰岛素而苦不堪言吗?

那么现在您只需一个电话就能成功申领到一个周期的降糖养胰秘密武器—中俄效方复合低聚肽,让您放心感受高科技生物肽制剂给您身体带来的全新感受。在最短的时间里,帮您轻松丢掉降糖西药,逐步减停胰岛素不再是梦。

因公益基金有限,以下人群优先领取:

- ① 长期依赖药物,且药物种类多而杂的人;
- ② 并发症多,严重影响正常生活的人; (失眠多梦、长期便秘、心脏病、脑梗、高血压、高血脂、肾功、视力模糊、白内障、青光眼、飞蚊症、记忆力减退、皮肤瘙痒、糖尿病足)
- ③ 服用中西药降糖不明显,对中西药失去信心的人;
- ④ 心肝脾胃肾已受损担心副作用进一步恶化的糖尿病人;
- ⑤ 无症状或症状轻微的人;
- ⑥ 刚检查出没当回事的糖尿病人。

免费申领电话:400-7360-500 027-87162637
本活动纯属公益活动,绝不收取任何费用!