

# 84:79 战胜拉萨净土 河南男篮两连胜

被郑州的篮球迷盼望已久的NBL河南赊店男篮的首个主场比赛,昨天晚上在省体育馆上演。最终河南男篮不负众望,以84:79战胜拉萨净土队,赢得两连胜。

时隔10年,男子篮球职业联赛再度落户郑州,这激起了球迷的极大兴趣。尽管赛前郑州才下了一场暴雨,但丝毫没有影响观众的热情。3000名球迷的到场,让省体育馆的气氛极为热烈。

携主场之威,河南队在开场就打出一个小高潮,以7:0领先对手,但随后外援泰尼·加仑被对方限制,加上投篮命中率太低,反被找到感觉的客队连连得分,以12:7反超。此后,双方就陷入艰苦的缠斗。

今年3月份才正式成立的拉萨净土队,是NBL中最年轻的队伍,而且队内没有外援,但他们所体现出的战斗力和斗志却丝毫不逊于对手。虽然19日才从拉萨来到平原,但

队员们并没有明显的不适,整场比赛他们表现得非常顽强,给河南男篮带来了很大的麻烦。“今天对手的战术非常明确,就是全力去限制加仑的发挥,与此同时我们在外线的命中率又不理想,这使得比赛打得非常艰难。”艰苦赢得胜利之后,河南赊店男篮主帅李维纲说。

也正是因为战术的成功,拉萨队在比赛中曾经长时间领先,直到第三节下半段,河

南队方才将比分反超。随后,随着加仑的手感逐渐变热,河南队的领先优势逐渐稳固,最终保住了胜果。虽然在比赛开始阶段发挥不佳,但在关键时刻,加仑再度成为球队的支撑,全场比赛他一人砍下31分,是全场得分最多的选手。

在另外一块场地上,主场作战的大运男篮以118:110击败了北京东方雄鹿队,迎来首胜。

郑州晚报首席记者 郭韬略



## 郑港国际徒步大会 报名开启

我省的又一项全民健身体育盛事——由省体育局、河南日报报业集团和郑州市人民政府主办的“2015中国郑港国际徒步大会”将于今年9月19日举行,大会的官方网站昨天正式上线,报名工作也随之开启。

作为大众健身的最好运动方式之一,徒步走在受到越来越多的人的欢迎。我省的首届徒步大会,举办地点选在郑州市经开区经由四港联动大道,抵达航空港区。比赛分为5公里亲子、情侣徒步赛和22公里全民徒步赛两种距离,前者的具体路线为:经开区中心广场——第九大街——经三南路——第三大街——航海东路——第八大街——广场南路;后者的具体路线为:经开区中心广场——第九大街——经三南路——四港联动大道——郑港一路——郑港四街——正弘中央花园。

根据组委会预计,届时将会有3万多名徒步爱好者参与,来自俄罗斯、韩国等国家和地区的徒步爱好者已经表达了前来参赛的意愿。此外,省体育局还将组织我省奥运会、亚运会冠军组成明星团,参加这一盛事。徒步爱好者们可以通过大会的官方网站:www.zgwalk.com 参与报名。 郑州晚报首席记者 郭韬略

## 都说游泳最减肥 是不是骗人的啊?



昨日,根据美国《健康》杂志的最新报道,游泳是最减肥的运动之一,游泳一个小时可以消耗476卡路里,相当于两个汉堡的热量。瘦不下来是因为没有掌握一些小技巧和选择适当的环境。

第一,一部分人感觉游泳减肥效果差是游泳的人运动量不足。

游泳开始时,是处于无氧运动阶段,不会动用到脂肪。再继续运动下去,人体开始进入有氧运动时期,所以只有游泳在至少一小时以上,脂肪才会有氧代谢消耗,持续产生减肥效果。

第二个原因,就是游泳后

饮食不节制。

在冷水中游泳,身体会受到冷刺激,会保护性地储存脂肪来保温,从而造成运动后食欲大增,之后不知不觉摄入热量增加。要解决这个问题,首先自己必须要有意志力,其次在夏天也要寻找恒温的室内泳池进行锻炼,在温水中游泳虽然一开始会体感不佳,但的确对减肥和抑制食欲有帮助。

那么还有哪些方法能提高游泳者在泳池中减肥的效率呢?

1.使用踢水板。踢水板、手桨、脚蹼等水上玩具不仅有助于燃烧更多热量,还能锻炼四肢肌肉。

2.快速短距离游。很多人游泳时都是慢悠悠的,这样消耗的热量远不如快速短距离游消耗得多。但是快游也不要贯穿始终,可以一段慢游接一段快游,两段慢游再接两段快游等。

3.分时段练习。像专业游泳选手训练一样,将游泳分成四节,节与节之间休息15~30秒。具体编排是先游1个来回,再游2个来回,然后再游2个来回,最后是1个来回,每节结尾要快游。

4.休息时间最小化。将游泳过程中的休息时间减半,直到一个来回或间歇时间减少到10秒为止。 林峰



夏天天气高就想游泳减肥,但身边朋友都说游泳减肥效果差,游完吃得更多还容易变胖。但是看资料说游泳的消耗其实非常大,那么怎么游才能让自己变瘦呢?

# 红阳盐藻涨价前巨幅优惠 最后5天

## 4元吃红阳牌液态活盐藻

### 一粒液态活盐藻 = 38 亿年精华



盐藻的神奇,相信很多市民已体验到了,你可能不知道的是,盐藻一旦脱离液体环境,其神奇功效也就消失了。

很多吃红阳盐藻的人会发现,咱们正宗活盐藻是灌装在一粒粒棕褐色软胶囊里,再看包装上,清清楚楚写着红阳牌盐藻软胶囊几个大字。由天津玉匾国健生产,是国内唯一掌握盐藻活体保存技术的核心企业,通过特殊生物技术,始终让盐藻保持在液体环境,从而焕发出其超强、令人震撼的祛病延寿效果,你每吃一粒活盐藻,就相当于吃下38亿年的生命精华。

### 红阳盐藻自己说好不算好 老百姓说好才是真的好

**盐藻好不好 谁用谁知道**  
钟玲娣 女 79岁  
四棉家属院向荣街1号楼  
趁这次活动再买几盒巩固巩固!吃盐藻不到2个月,原来脚一扭就疼,现在好多了,头也不晕了,胸也不闷了,感觉太舒服了。

**盐藻让我重获新生**  
辛建民 男 59岁  
二七区西陈庄中街12号楼1单元附1号  
“脑梗偏瘫多年,只吃盐藻半年多,手脚灵活多了,胃也舒服了,心绞痛也缓解了,看着身体一天天恢复,感觉就像重活一回。”

**高血糖再也不坐“过山车”**  
孟庆兰 70岁  
南丰街5号院2号楼26号  
糖尿病并发症、高血压病,才吃了3盒,原来晕的站都站不稳,现在降糖药也减量了,头也不晕了,长期用也不用担心副作用。

**我只吃红阳盐藻,确切的效果让我信服**  
郑利民 男 74岁  
棉纺西路新楼10号楼2单元4号  
吃上1个月,静脉曲张缓解了,眼睛模糊也大大改善了,血糖也降了,这就是它的魅力,这就是它实实在在的效果!

### 涨价通知



由于澳大利亚盐藻产能大幅下降盐藻原材料价格不断上涨,红阳盐藻生产成本随之增加,为保证产品效果和正常生产,天津玉匾国健医药公司被迫决定,全国红阳盐藻将于近期统一涨价,为了感谢河南百姓长期对红阳盐藻的支持和信任,总部特拨800箱平价红阳盐藻,在涨价前推出本年度最后一次4元吃盐藻平价盐藻惠民优惠活动。

### 4元吃盐藻活动政策如下:

**买5盒赠3盒**  
再加赠198元的磁疗安眠枕



**买10盒赠7盒**  
再加赠699元的辣木养生被



活动活动时间仅剩最后5天

**郑重声明:**为了让更多的顾客享受本次平价惠民优惠,本次活动每人限购10盒,严禁经销商囤货!一经查实,立即取消经销资格!为保证消费者利益,请广大消费者擦亮眼睛,认准“红阳牌”商标,以免上当受骗。

红阳盐藻全省统一订购热线:

**0371-56851188**

省内免费送货 货到付款

### 红阳盐藻 吃不吃绝对不一样

服用红阳盐藻可以减少机体对药物依赖,在60岁以前把身体各方面疾病消除,到70岁时,也能像50岁一样健康,少受疾病的困扰,促进健康活到老。

临床数据显示:

- 1.六成服用者表示,服用当天即有明显效果,最常见的有睡眠改善、头晕、乏力、胸闷等减轻。
- 2.心脑血管病患者服用三天内血压稳定许多,头晕、胸闷减轻,早搏、心绞痛等症缓解,逐渐减量以往药物。
- 3.红阳盐藻可修复骨细胞,对风湿、类风湿有奇效,往往3个月走向健康。
- 4.很多人惊奇地发现,吃红阳盐藻后血糖明显平稳多了,并发症改善,两三个月后,连胰岛素也减量了。
- 5.最明显的当属失眠、便秘,“上午吃,下午通,晚上睡好觉”是最普遍的反应。
- 6.肾虚、前列腺患者15天左右可缓解尿频尿急等症。
- 7.对女性手脚冰凉、月经不调、妇科炎症有显著效果。
- 8.长期服用红阳盐藻,白发会逐渐变黑发、牙齿坚固,面色红润,精力充沛,人看起来越来越年轻。

买盐藻请到指定经销地址,购买由国家食品药品监督管理局批准的纯正的红阳牌盐藻软胶囊,并认准盒子左上角的“河南专销”字样,谨防假冒!  
郑州特许经销地址:盐藻专卖店(嵩山路与棉纺路口向西100米丹尼斯南门外斜对面) 怀仁堂大药房(黄河路服装市场东) 永安康大药房 淮河路与庆丰街南50米路东(火车站体育场南200米) 东大街大药房(第一人民医院向东200米路北) 康泽大药房(国基路海洋馆西侧张家村向北30米路东) 中原商贸城一楼南门医药柜(嵩山路碧沙岗公园西门对面) 丹尼斯二楼药柜(丰产路与经五路交叉口) 荥阳:荣圣堂大药房(演武路成泰路交叉口向南50米路西) 上街区:宝芝堂大药房(新安路办事处向西20米) 中牟:绿岛时尚(官渡大街新潮影院西) 巩义:协和药店(市中医院对面) 新郑市:新建大药房(新郑市新建路汽车站正对面)