

荥阳播报 | 人物

韩青枝晨曦舞剑16载： 练剑已成为生活一部分



晨曦徐徐拉开了帷幕,又一个绚丽的早晨。在荥阳市植物园,韩青枝身穿紫色的功夫装,精神抖擞,显得十分年轻。只见她手中的那柄清剑舞得行云流水,俨然一幅和谐向上的晨练图。

荥阳播报 赵永强 文/图

学习练剑已有16年

1999年,韩女士开始在荥阳广场学习练剑,每天早晨跟着老师学习。韩女士说:“中国武术渊源流长。我一接触练剑,就喜欢上了,根本停不下来。”

十几年过去了,练剑已是韩女士生活的一部分。2004年冬天,韩女士练剑时天下了雪,雪花轻轻地飞扬,轻轻地旋落,韩女士感觉自己犹如翩翩

丰富生活 愉悦身心

韩女士告诉记者:“练剑丰富了生活,与朋友多了一些交流,还不会感觉和时代脱节。”

和谐社会需要和谐健康的生活方式。有道:上武得道,平天下;中武

起舞的蝴蝶。于是,便在雪花中练了一个多小时,结束时韩女士发现自己头发已经被雪完全打湿。由于是初雪的缘故,好多人都感冒了,而在寒晨淋雪的韩女士却安然无恙。她打趣地说:“晨练这些年,我基本没去过医院,也算是为国家、为社会节省了医疗资源吧!”

入鞘,安身心;下武精技,防侵害。晨练习武是提高国民体质和健康水平的生活方式。既锻炼了身体,愉悦了身心,同时也对家人和社会尽了一份责任。

鞭陀爱好者张玉庆： 期望在家乡办一场比赛



早晨七八点钟,荥阳市体育馆南门附近,有这样一群人,对他们而言,鞭陀已经不仅仅只是运动,而是对生活的一种热爱。张玉庆玩鞭陀已有五六年了,每天早晚各一个半小时都在这这个小广场度过。

荥阳播报 冯琳琳 文/图

曾挑战重达27斤重的软鞭

张玉庆是荥阳比较早玩鞭陀的人,5-6年前,整个荥阳只有17个人玩这种运动。现在,在荥阳玩鞭陀已有300人左右,有荥阳市区的,还有贾峪、高村、王村等乡镇的,爱好者们常常周末聚到一起切磋技艺。

鞭陀是一种需要技巧的运动,根

准备在荥阳建立鞭陀协会

张玉庆说,玩鞭陀一方面是爱好,另一方面是为了锻炼身体。甩鞭不仅对肩周炎、颈椎等有帮助,对脑部疾病后遗症、肢体不便等也有帮助。因为鞭陀属于全身型运动,一套连贯的动作下来,和跑1公里的运动量差不多。

据个人的年龄、体力等因素,选择长度、重量不同的鞭陀。多年来,张玉庆不停地尝试挑战不同规格的鞭陀,玩过重达27斤的软鞭,19米长的铁链鞭,最轻的是6两的软鞭。但鞭陀并不是越轻越容易操作,反而最轻的最需要技巧。

两年前,张玉庆和朋友们开始着手建立荥阳市鞭陀运动协会。他说:“有了协会,爱好者们就有了组织,就可以办自己的活动了。”这几年,张玉庆参加大大小小的鞭陀比赛几十场,获得了不少奖项,但他更期盼的是在家乡荥阳办一场比赛。

商业资讯

“四合理”妙招“养”健康

活动当天一大早,热情的市民就聚集在国际会展中心文化广场,身着统一的无限极运动T恤,在萌萌哒的阿健教练和专业健康教练的指导下,一起跳起了热身操,将身体调节到行走的绝佳状态,为随后的行走做好热身准备。

为了增进大家对“四合理”养生理念的认知,行走沿途中,还特别设置了“四合理健康加油站”,进行简化的日常养生指引,即饮食——多菜少肉七分饱,起居——20分钟午休、23点前睡觉,运动——每天行走一万步,情志——正面思维,让人们了解实用的日常调养知识。在终点处的“万步荟专区”,参与者们还可以下载 HeHa App,加入健行军团,把每天行走10000步进行到底。

行走携手公益 健康与爱同行

今年,除了行走本身,公益行动也加入行走日活动中。无限极与中国青少年发展基金会希望工程合作的“希望工程·无限极快乐足球”公益项目向公众筹款,为贫困地区小学儿童提供了解体验快乐足球的机会。据中国青基会公布的统计数据,郑州站活动一共筹集到了138800元善款,将捐献给中牟县姚家镇土山店希望小学,让小孩子们在足球运动中发展体质,更加快乐成长。无限极2015世界行走日石家庄站结束后,还将去到上海、长沙等全国10多个城市约你一起走。如果你想参与健康、公益的行走日,快登录无限极行走日活动官方报名平台万步荟网站找找自己所在地或就近城市报名抢位,一起来现场体验最具魅力的“万步走”的乐趣吧!

无限极世界行走日郑州站开走 上班族变身“万步走”达人



忙碌的上班族们最喜欢什么样的运动方式?由于时间和空间的限制,白领们日常健身

首只公募REITs上市倒计时 鹏华前海万科REITs进入上市准备阶段

国内首只公募REITs基金——鹏华前海万科REITs上市或步入倒计时。日前鹏华基金公告称,鹏华前海万科REITs将进行基金份额折算和上市交易规则变更。业内人士指出,这意味着鹏华前海万科REITs已经进入上市的最后准备阶段。

纷繁都市 新智跑伴你从容应对

快节奏的都市生活常常让人们无所适从,身心疲惫。新智跑内外兼修,以风尚、大气的外观、质感细腻的内饰、畅快随心的驾驭、周到的安全保障以及丰富、便捷的科技配置,帮助有“智”之士在都市纷繁中尽享从容。

穿梭纷繁都市,灵动随心的驾驭让都市精英们进退有度,收放自如。新智跑搭载兼具轻

一大波促销热力来袭 东风悦达起亚引爆金秋车市

金秋9月,东风悦达起亚率先出击,通过分期购车享“双免”金融政策、“双跑”官降、KX3和K4限量发行Special车型、KX3和K4“T”动力部分车型官降的促销“组合拳”,为消费者带来前所未有的让利优惠,全面引爆金秋购车狂潮。

震荡市债基受宠 业内首批浮动费率债基11日再“开门迎客”

6月中旬以来,A股市场持续震荡调整,纯债基金因其稳健的业绩表现而被市场所关注。银河基金研究中心数据显示,截至9月7日,标准股票型基金今年以来平均收益率为7.32%,偏债券型基金平均收益率则达到

只好把一切“生活间隙”都利用起来,变身“梯客”、“夜跑者”……而“行走”这项原本司空见惯的运动,因为简单且不受时间、空间限制等优点,在上班族的朋友圈迅速蔓延,越来越多的人开始重视每天“行走的力量”。

9月12日,无限极2015世界行走日在郑州国际会展中心文化广场成功举办,市民迎来“行走盛宴”,几千名上班族们通过行走10000步的时尚运动方式减压、放松,给自己的身体“+免”增值。

根据公告,将以9月18日(周五)为基准日进行基金份额折算,折算后,基金持有人持有的基金份额将缩小100倍,基金净值也进行同步调整。据此推算,鹏华前海万科REITs基金二级市场交易门槛为1万元起。

量化、高性能、低油耗和静音优势的Nu 2.0发动机和2.4L θ-II发动机,拥有最大165Ps及174Ps的输出功率与199Nm及226Nm的峰值扭矩。辅以6速手动或手自一体变速箱的默契配合,不仅能充分满足国内消费者的不同需求,更可为用户带来昂扬动力与低量油耗完美结合的均衡体验。

超值金融政策,让汽车生活不再遥远!活动期间,消费者凡进店购买K2、K3、K3S、智跑车型可尊享24期“0利息0手续费”的“双免”方案;购买全系其他车型还可享受12期“0利息0手续费”特别优惠(秀尔、赛拉图、锐欧除外),让汽车梦想真正照进现实。(详情请咨询各地专营店)

9.18%。记者发现,由业界固收王牌团队打造的国内首批浮动费率债基——富国目标收益两年期纯债基金于9月11日首次正式打开申购,投资者可在10月15日前通过各大银行、券商及直销渠道进行申购。

教师购车 K3成理性之选

又是一年教师节来临,辛苦了一年的老师们迎来了属于自己的节日。作为辛勤的园丁,在应对繁忙的工作之时选择一款合适的座驾显得尤为重要。对于购车,教师们有着更多的主见和理性,更注重车的实用性和便利性。东风悦达起亚K3以精湛的产品技术和卓越的产品品质获得众多教师的青睐。

K3配备了出色的动力系统,在D-CVVT技术的作用下,1.6L伽马发动机和1.8L Nu发动机最大功率分别可达128马力和146马力。配合六挡手自一体变速器设计,具备优秀变速感及静肃性,操作敏捷,变速柔和,能够大幅提升燃油经济性。K3最低油耗仅需6.3L/百公里,对于理性购车的教师们来说,性价比突出。

邂逅狮跑 拓界都市in生活

生命的宽度需要被延展,只有体验过不同风景,才能渐渐感悟人生真谛。而“都市拓界车”狮跑正是这样一位冲破界限的勇者,在它的带领下,世界将向我们呈现更加精彩的一面。

狮跑完美继承了品牌在设计上优良基因,一改传统SUV的粗犷造型,整体设计在保持强悍风格的同时融合了轿车型的设计理念。其前脸棱角分明,宽阔的蜂窝中网设计凌厉,车身曲线简洁流畅,整体风格时尚运动中又不失大气,“颜值”颇高。同时,其在细节方面也精益求精。凭借材质升级和全新设计语言的融入,狮跑在内饰上也更显科技感与品质感,可为用户带来更佳驾乘体验。