

# 太极圣地迎盛会 三千市民练太极

## ——我市群众庆祝全民健身日活动侧记

本报记者 孙军 实习生 吕行哲

“我健康,因为我练太极拳”、“我快乐,因为我爱太极拳”。昨日上午,3000多名我市社会各界群众组成规模庞大的方阵,共同演练太极拳,用欢乐与激情传递“我健康、我快乐”的信息,以太极圣地东道主的身份,喜迎即将举行的第六届中国·焦作国际太极拳交流大赛,向全世界展示焦作人民和太极故里的风采。

今年8月8日是全国第三个全民健身日。为迎接第六届中国·焦作国际太极拳交流大赛和庆祝全民健身日,2011年河南省全民健身日活动主会场设在了我市。

当日8时,从全市各太极拳辅导站点和市机关企事业单位选拔出的3000多名太极拳爱好者会聚在龙源湖广场,他们身着统一服装,伴随着优美舒缓的太极拳乐曲,一起演练太极拳。演练者动作刚柔相济、整齐划一,令众多前来观看的市民大饱眼福。66岁的程素华女士是方阵中的一员,她高兴地告诉记者,她习拳多年,目前是市体育馆太极拳辅导站点的负责人,在上一届太极拳交流大赛上获得过两枚铜牌,这次她又通过了层层选拔,即将参加第六届中国·焦作国际太极拳交流大赛。

在龙源湖广场东侧,市实验小学小队员们的太极拳表演吸引了许多人的目光。该校四年级学生王子豪习拳已有两年,他告诉记者,学校开设有太极拳辅导课程,有专门的太极拳师授课,还经常举行太极拳比赛活动。“刚开始学拳有些难度,只要经常练习,慢慢就掌握了。”王子豪说。

采访中记者发现,我市习练太极拳人群的年龄越来越趋于年轻化。8岁的冯旭是市人民公园陈式太极拳辅导站点的学员,他从5岁就开始学打太极拳,起



初还有一些抵触情绪的他,现在也乐此不疲,而且具备了一定的功底。该辅导站点负责人李长利告诉记者,现在越来越多的家长把孩子送到太极拳辅导站点学拳。该辅导站点现有50多个孩子长

年习拳,且学员年龄普遍偏小,很多孩子在10岁以下,但已参加过多届太极拳交流大赛并获奖。

再过11天,第六届中国·焦作国际太极拳交流大赛就要开幕了。据了解,为营造喜迎大赛的浓厚氛围,

我市从6月18日到8月26日,积极开展“迎太极盛会、全民齐健身”系列体育健身活动,将全民健身日活动延伸拓展为全民健身节,利用80天的时间,组织动员各县市区、机关、学校、企事业单位、城市社区、农村乡镇,开展焦作市首届篮球文化节、市农村门球大联动乡镇门球赛、“七夕节”门球网友夫妻邀请赛、黎明脚步健身长跑、“健身大舞台”全民健身展示等形式多样的大众健身活动。

昨日上午,3000多名我市社会各界群众组成规模庞大的方阵,在市龙源湖广场共同演练太极拳。

图为我市青少年正在表演太极棍。



参加活动的市民高兴地领到了由省体育局和市人民政府赠送的全民健身大礼包。



这位初学太极拳的小姑娘打得虽很稚嫩,但很认真。



在活动现场启动仪式上,我市青少年集体表演太极拳。



图为我市太极拳爱好者正在表演杨式太极拳。



图为我市青少年正在表演太极棍。

### 中秋礼品选什么:

## 送礼就送“第三方·通联卡”

时至今日,中秋送礼已经成为社交必不可少的手段之一。中秋给客户送礼、给长辈送礼或者给朋友送礼,送大礼很关键。中秋送礼送什么好呢?怎么把传统文化、礼品的独特性与中秋节关联起来,这就要看您的智慧了。由通联支付提供支持的、河南博源企业投资集团有限公司旗下第三方一卡通事业部发行和管理的开放式储值消费一卡通“第三方·通联卡”就是您的不二选择。

### 专业·专注 真正意义上的“一卡通”

翻开钱包,大家总能找到或多或少几张银行卡,工资卡、医保卡、公积金卡、信用卡……这些林林总总的卡片,让我们有些目不暇接。在我们的印象中,这些银行卡(借记卡、信用卡)无非都是具有存款、取现、消费和借贷等一样的用途。

“一卡通”作为智能卡领域发展的必然趋势,是一项复杂而讲究的系统应用工程,其硬件和软件都要达到一定的条件和标准,否则难以做到真正意义上的“一卡通”。“第三方·通联卡”合作方通联支付被业界称为中国第二家银联,通联POS刷卡系统已经在国内的20多个省市全面铺开,权威性和专业性毋庸置疑。“第三方·通联卡”可在全国范围标有万商通联的特约商户(包括港、澳、台地区)刷卡使用,同时享受折扣和积分。

通联支付之所以被称为中国的第二家银联,一方面是因为其高管几乎全部来自中国银联高层,如董事长万建华原为银联总裁,常务副总裁单怀光原为银联首席技术顾问、银联数据服务公司总裁,副总裁郑毓华、黄兴海则分别曾任银联商务、银联国际业务部副总裁;另一方面则是因为其业务范围涵盖了银行卡支付的主要业务范畴。2011年5月26日,酝酿长达6年之久的第三方支付牌照终于发放了,通联支付成为首批获牌企业,还获得货币兑换的业务批准,拥有一套完善的综合服务及产品体系。

正是由于有“通联支付”这一强大后盾,“第三方·通联卡”发行伊始,便可在全国(包括港、澳、台地区)刷卡消费。现在通联POS刷卡系统已经在国内20多个省市全面铺开,凭借优质的服务、尊贵的客户体验、广泛的消费商家、便捷的使用方式,得到客户的普遍欢迎,目前持卡人已有10多万,已经成为企事业单位送礼、商务馈赠及员工福利的首选,以势不可挡的态势在全国抢占消费前沿。

### 方便·快捷 体验时尚刷卡消费

在追求个性和细分市场的今天,许多银行都推出了五花八门的特色卡。这些各不相同的特色银行卡被赋予了不同的功能,成为吸引客户、占领市场的利器。有些银行联合券商、基金公司发卡,这些卡成为股民、基民的最爱;有的银行卡因为捆绑网上支付宝功能,成为淘宝客们的最爱;还有些具有贷记功能的银行卡能根据不同人群的需求,而提供更具有针对性的服务……

将日常生活中需要的所有功能都集中在一张卡上,就需要包含这些功能的所有分区和庞大无比的统一网络平台、统一数据库、统一的身份认证体系等。

“第三方·通联卡”是一张集线上线下交易、积分打折优惠和综合缴费等多种功能于一身、实现全国范围内通用的储值消费卡,除了实体店,目前有万商通联网和第三方网两个网站供客户进行网上支付,并且可以在网站上查询卡内余额、修改密码、查询交易记录等。“第三方·通联卡”还可以为您定制个性化标志礼品消费卡,可以根据客户需要定制相应面值,卡面内容可以根据您的需求而设计,彰显您的非凡气质,在随后的发展中还会推出VIP代购服务和享受更多的折扣和积分优惠。

“第三方·通联卡”在焦作已有100多家特约受理商户,其中既包括蓝波湾量贩、山阳建国饭店、凯莱大酒店、碧海云天大酒店、浣溪沙宾馆等高档消费场所,也包括餐饮、健身、摄影、美容美发等一些便民的消费场所,更包括建材、装饰、汽车、房地产等偏冷行业。持卡者可以在这些商户中随意刷卡消费,体验时尚刷卡消费。除此以外,“第三方·通联卡”还可以进行网上手机充值、水电煤等公用事业费网上缴纳、网上购物等。

### 安全·贴心 消费也能享受实惠

其实很多时候,大家都在思考一个问题:中秋送礼除了联络彼此感情以外,是否可以给家人送上一份特别有心意的礼物?您可选择自由面值的“第三方·通联卡”赠送朋友或亲人,这样您就可免去选择礼品的烦恼。“第三方·通联卡”使用安全放心,银行对资金进行监管。卡片的设计、制作完全符合银行卡技术标准,而且购卡时按国家规定提供发票。

“第三方·通联卡”借助先进的电子支付手段,其优势不言而喻:快捷的电子支付,简化人工收费程序,30秒即能成功扣费,无须找零,方便、快捷、卫生,有效杜绝徇私舞弊,以及假钞、残钞、伪币钞所造成的经济损失;低成本的收费结算,提高资金管理效率,采用业界最为先进的管理系统,整个系统安全、可靠。安全的消费方式,让您尽享卓越品质生活。



一手持卡,一手好礼,送礼就送第三方。

## 焦作市中医院招聘启事

焦作市中医院是焦作地区唯一的地市级二级甲等综合性中医院,目前新区中医院正在按照三级医院标准建设中,预计今年投入使用。随着医院规模扩大,业务迅速发展,决定向社会公开招聘专业技术人员若干名。具体条件如下:

- (一)医疗岗位条件(13名)
  - 全日制本科以上学历,具备执业医师资格,在二甲以上医院工作三年以上(内科3人;普外3人;急诊2人)。
  - 全日制专科以上学历,具备执业医师资格,在二甲以上医院工作三年以上(麻醉3人;放射诊断2人)。
  - 以上专业,具备主治医师以上职称人员可适当放宽年龄和学历。
- (二)护理岗位条件(20名)
  - 全日制大专以上学历,年龄在28岁以下。
  - 具备护士执业资格证书或2010年护士执业资格考试成绩合格者。
  - 有二级以上医院工作经历者优先。
- (三)报名时间:即日起至2011年8月23日
- (四)报名材料:身份证,毕业证、执业证或成绩单原件,2英寸彩照2张。
- (五)报名地点:焦作市中医院办公室(解放中路40号)
- (六)联系方式:(0391)2923505 2316301 丁先生 李先生

## 怎样使肝病病人活得更好



孙建民:副主任医师,焦作市医学会感染病学分会委员,市三院东二环路诊所主任。1991年新乡医学院医学系毕业,获学士学位。长期从事临床工作,在国家级、省级、市级专业刊物等各级各类刊物上发表论文20余篇。曾在北京佑安医院、上海传染病医院、浙江医科大学进修。对老年性疾病、慢性非传染性疾病以及慢性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化、脂肪肝、酒精肝、痢疾、慢性腹泻、脑炎等疾病的诊断、治疗具有较高的水平及丰富的临床经验。

怎样使肝硬化病人生活得更好是患者和家属亟须了解的,近日,记者采访了市第三人民医院东二环路诊所的主任孙建民,孙建民提出了一些好的建议。孙建民介绍说,肝硬化是各类肝病的尾声,也是肝病的主要致死原因。此时,肝硬化进入了失代偿阶段,病人会出现严重的营养不良,双下肢水肿,大量腹水。在治疗水肿和腹水的同时,因大量的水分丢失,使营养不良进一步加重,如病人出现食道静脉曲张有出血倾向、呕血或便血,大量的失血,轻者造成内脏血液灌注不足、营养不良,重者会危及生命。

因此,肝硬化病人要活得更好,就必须注意以下几点:一是系统科学用药。患者在医生的指导下坚持长期系统科学的治疗,保持肝功能正常,总蛋白及白蛋白均正常,病毒阴性。肝硬化是慢性病,目前国内外无速效药。故肝硬化的药物仅仅服用数天、数月是治不了的,需长期治疗。二是患者要注重自我调养。自我调养包括几个内容,首先是在饮食上的自我调养,注意三餐饮食,不可暴饮暴食,每日三餐主食量,建议采用2:2:1比例,早餐2两,中餐2两,晚餐1两。清淡饮食,少油腻,定量蔬菜。可选择蘑菇、香菇、小青菜、油菜、白菜、牛肉、牛奶、羊奶、豆制品、鱼。另一方面,肝硬化病人应恬淡生活,少忧愁烦恼,避免情绪波动、思虑过度。与生命和健康相比,名利、地位、金钱都无足轻重,有健康就有一切,生命不在了,一切也就随风而去。三是适当的体育活动。肝硬化病人的体育运动要适当,活动量大小,因人而异,既不能认为自己病重,整日卧床不起,忧闷寡欢,又不能活动过于剧烈。有的病人凌晨4时起床,出门爬山,4小时快走,健康的人如没有一定的锻炼基础都难以支撑,更何况是肝硬化的病人。在此专家建议肝硬化病人适于打打太极拳,慢走、散步于花前月下,做做家务,遛遛狗均可。

要使肝硬化病人活得更好,孙建民提醒说,患者要注意精神、心理、饮食的调养,不少肝硬化患者病情过早恶化与悲观情绪、烦躁心态、无约束的饮食起居密切相关,他希望广大肝硬化病友们珍重。本报记者 王龙卿

**专家面对面**

电话:3993317 13839151762

焦作市第三人民医院主办

治疗乙肝 首选三院

购卡地址:1. 山阳建国饭店一楼东侧商务中心。电话:18003915459 2. 市人民路人大东侧交通银行三楼。电话:18003915456 市新园路9号金山花园1号楼,金信典当行。电话:2601999 18903911967 购卡热线:400-0053-888 特约商户加盟热线:18003913848 第三方通联卡官网:http://www.ka3.com.cn