

山阳大地健身热

——“全民健身日”全国全民健身志愿服务大联动活动侧记

本报记者 王龙卿 王水涛

8月8日早上,迎着初升的太阳,来自四面八方的市民聚集到市人民广场。当天上午,这里要举行2012年“全民健身日”全国全民健身志愿服务大联动启动仪式。

健身项目汇广场
6时40分,人民广场上已经聚集了上千名穿着白色太极拳服装的市民,他们或交流或练拳。马上就要参加太极拳表演的53岁市民王先生说,他最初接触太极拳是因为自己晚上休息不好,所以想通过太极拳锻炼身体,锻炼了十几天后,他的睡眠就有了明显地改善。从此,每天练习太极拳就成了王先生生活的一部分。

在人民广场的东北角,几名老人正在抖空竹,空竹在他们的手中

上下翻飞,娴熟的技术吸引了不少市民驻足观看。今年75岁的殷树练习抖空竹有七八年时间了。他说,今天来参加抖空竹展示的有40多个人。

7时许,由2000人参与的群众健身展示正式开始,太极拳、盘鹰、空竹、轮滑和健身操等令人目不暇接,充分展示了我市全民健身的发展成果。

太极拳表演成了广场上表演的绝对主力,身着白色、红色太极拳服的市民排成整齐的队列。起势、金刚捣碓、懒扎衣、六封四闭、单鞭、白鹤亮翅、斜行……合着音乐节拍,太极拳表演者认真地打着每一招每一式。

在这次活动的主席台前,3000多人组成的各个方阵也十分抢眼,既有来自民间的“黎明脚步”方阵,也有市政府机关方阵、企业方阵和

学校方阵。

8时,启动仪式正式开始,国家体育总局社体中心社会体育指导员工作部主任邢小泉在讲话中,高度评价了焦作开展全民健身的成果。焦作中裕燃气公司领导向“黎明脚步”团体捐赠了3万元发展基金。

跑出健康和快乐

8时18分,伴随着发令枪响,3000多名市民沿人民广场、政一街、人民路、焦东路,跑向龙源湖公园。公路沿线两旁,成千上万的市民为跑步者呐喊助威。

从5月19日在我市举行的2012年“黎明脚步”万人健康跑活动,到“全民健身日”全国全民健身志愿服务大联动启动仪式,我市广大市民参与跑步的热情十分高涨。

“黎明脚步”月季群的几名跑友,是从月季公园一路跑步过来参

加本次健康跑活动的。

网友“骏驰”加入“黎明脚步”已经3年了,现在他不仅自己跑步,还带动身边的同事、家人一块跑步。“原来胖的时候有80公斤,跑步后瘦了有15公斤。”“骏驰”说。

“在我的影响下,儿子也喜欢上了跑步,今天儿子召集了不少他在焦作的同学,一起参加这次启动仪式健身长跑活动。”“骏驰”自豪地说。

“以后我不仅会自己坚持跑步,而且会积极地带动更多的人来跑步,参与到这项健身运动中来。就像今天举行的全民健身志愿服务大联动活动,我们不仅要自己健身,还要传递一份健康、一分关心。”“骏驰”说。

百个城市遥相呼应

这次全国百城全民健身志愿服务大联动活动由国家体育总局

社会体育指导中心、中国社会体育指导员协会等主办,全国百城全民健身志愿服务大联动活动除了焦作主会场,全国还有上海、北京、深圳、广州、青岛、南京、苏州、长春、西安、平顶山、郑州、银川、济南等百个城市进行联动。

平顶山市的全民健身志愿服务活动也是热热闹闹。8时许,有1200人参加的活动现场,鹰城百姓歌友会演唱了《我相信》、《幸福来拍手》歌曲进行暖场,“黎明脚步”健身爱好者代表“印客”宣读了《全民健身倡议书》;“黎明脚步”健身志愿者代表袁桂向与会领导赠送全民健身志愿者队服。

《南阳日报》的记者陈虹告诉记者,当天早上,南阳市“黎明脚步”一千多名跑友同时在该市解放广场集合,参与晨跑,来呼应全国百城全民健身大联动活动。

Life 生活服务区

出行参考

16日至31日 焦作火车站增开至北京的始发车

昨日,记者从焦作火车站获悉,8月16日至31日,焦作火车站将增开焦作至北京的始发车。

据焦作火车站相关负责人介绍,自8月16日至31日,我市将增开焦作至北京的L16次(返程为L15次)始发车,我市始发时间为11时56分,终到北京时间为20时45分。

L16次/L15次列车共有8节硬座车厢、5节硬卧车厢和1节软卧车厢,具体停开到站时间如下:

我市始发的L16次列车,11:56经焦作发车,12:50经停新乡(停车15分钟),13:48经停鹤壁(停车12分钟),14:29

经停安阳(停车5分钟),15:09经停邯郸(停车6分钟),15:46经停邢台(停车4分钟),17:20经停石家庄(停车6分钟),18:47经停保定(停车3分钟),到达终点站北京西的时间为20:45。

返程的L15次列车,22:12经北京西开出,23:42经停保定(停车2分钟),1:17经停石家庄(停车5分钟),2:29经停邢台(停车2分钟),3:03经停邯郸(停车3分钟),5:01经停新乡(停车23分钟),5:46经停获嘉(停车2分钟),到达终点站我市的时间为6:22。

全伟平

招聘动态

明日孟州重点企业专场招聘会 提供1465个工作岗位

昨日,记者从市人才交流中心了解到,该中心决定于8月10日举办一场孟州重点企业专场招聘会。

据了解,此次招聘会将有63家单位参加,预计提供1465个工作岗位。这些岗位涉及建筑、机械、计算机、文教、化工、

医学卫生、电子通信、工程建设、国际贸易、广告设计、财务预算等行业。

此次招聘会地址在市人才交流中心大厅(市人民路中段809号阳光大厦B座展览中心3楼)。

许明霞

信息播报

药监部门发预警公告 避免采购和食用野生蘑菇

近日,河南省食品药品监督管理局发布预警公告,明确指出,餐饮单位要加强原料检查,避免采购和食用野生蘑菇。河南省食品药品监督管理局相关负责人提醒,目前毒蘑

菇中毒尚无特效疗法。一旦误食,应尽早采用催吐、洗胃、灌肠等方法,迅速排除毒素。同时,在催吐后应尽快到医院接受治疗。

许明霞

官方微博:weibo.com/jzrb■新闻热线:8797000■策划:赵耀东■编辑:顾培利|校对:张海洋|组版:牛成文



↑5000人同打太极拳。

本报记者 孙军 实习生 岳静

昨日是我国第四个“全民健身日”。当日,2012年“全民健身日”全国全民健身志愿服务大联动启动仪式在我市人民广场隆



←我市一些骑友也加入了活动队伍。



←一位老人正在抖空竹。



本栏图片均为本报记者李英俊摄

全民健身日 你我健康跑

武术表演等,一时间,人民广场成了健身的海洋。今年71岁高龄的高清奇老大爷,舞动太极拳,刚柔并济,行动自如。4岁的刘铭铭小朋友穿着直排轮滑鞋,在教练的指导下完成了一套套优美的动作。“健身达人”韩大妈,用自己制作的健身器材舞出了独特的节奏。在这里,笑脸、音乐和汗水相互融合,构成了活动最动人的篇章。8时15分,随着一声发令枪响,5公里全民健身跑正式拉开帷幕,身着“黎明使者”文化衫的健身志愿者们带领着参与健康跑的“大军”,向龙源湖公园奔去,也将本次活动推向了最高潮。

在健康跑队伍中,除了有各个协办单位、企事业单位的方阵,还有普通的社区居民甚至小学生,他们都是体育爱好者,用健康跑践行“全民健身”的理念,是全民健身活动的代表者。

作为河南省体育强市,全国闻名的“武术之乡”、“太极圣地”、“篮球城市”以及“黎明脚步”的发起城市,我市通过这次活动的举办,将进一步打造焦作市体育强市品牌,扩大社会影响力,同时将有力地推动群众健身活动的开展,在全市形成全民健身热潮,为我市经济社会持续、健康、协调发展作出贡献。



↑国家体育总局有关领导向我市社会体育指导员协会授全民健身志愿服务旗帜。



↑我市风筝爱好者正在展示低空飞行技巧。

→瞧,这位小轮滑爱好者滑得多投入。
←我市群众纷纷参加全民健身健康跑活动。

