

闻鸡起舞晨练忙

见习记者 李鹏 张金玉

每天清晨，在新区新世纪广场，你都能看到不少市民正在进行各种各样的晨练活动，他们有的练习书法，有的做健身操，有的打太极拳……

龙飞凤舞练书法

在人工湖旁，记者看到不少老年人拿着自制的毛笔，在湖中蘸一下清水，然后在地上练习书法。记者走近后看到，地上的字苍劲有力，尤其是在勾划之处，更见功底。一位60多岁的老大爷告诉记者，他练字已经有30多年了，开始只是把练字作为一种乐趣，后来渐渐地爱上了练字，尤其喜欢行书、楷书、隶书等。他还当场用不同字体给记者写了3个“声”字。

最后，他惋惜地告诉记者，练书法有利于陶冶情操，也有利于身心健康，写字时还能使手腕、胳膊、手指等得到锻炼。可是现在由于电脑等现代化工具的冲击，年轻人比较浮躁，写字越来越不规范，白字错字很多，会写毛笔字的年轻人也越来越少了。他表示：“不能有了键盘忘了笔杆儿。”旁边的王先生也点头称是。

富有节奏感的健身操

在新世纪广场南侧，记者看到几十名二三十岁的女士，在健美老师的指导下跟着音乐，做着抬手、伸腿、侧腰的动作，很富有青春活力。在她们操练结束后，一位张女士告诉记者，跳健身操有不少好处，它有利于肌肉关节的保护，有利于形成正确的体态和健美的形体，并且能增强心脏功能，提高观察与模仿能力，提高自己的创造思维能力。她已经参加健身锻炼一年多了，现在体重虽然只减了1公斤，但是看上去苗条多了，形体也好多了。“与其说是晨练，不如说是娱乐，我非常喜欢这种节奏感。”她表示，她会继续参加晨练，保持这种良好的习惯。

行云流水打太极

在新世纪广场人工湖旁，有不少老年人身着白色服装，精神抖擞地排着方阵，迈步如猫行，动作如抽丝，跟着教练的指挥行云流水般做着娴熟的动作。讲解太极拳的教练告诉记者：首先，太极拳的动作是缓慢的，它要求呼吸深长，是较好的有氧运动，能加快血液循

环，很适合老年人晨练。其次，太极拳讲究用意。打太极拳讲究敛气凝神、用意不用力，通过这种训练可以增强大脑功能，让人精神饱满，还能增强老年人的记忆力。第三，打太极拳必须持续不断地做弧形动作，这样能够拉长肌肉，活动关节，而且太极拳的动作讲究匀、慢、圆、柔，手脚相随，连绵运动，这些对于舒展、活动老年人的筋骨大有裨益。

经常打太极拳的刘大爷告诉记者，自前年他参加太极拳锻炼后，感觉身体好多了，腰酸背疼也不像以前那样频繁了，冬天咳嗽明显减少了。

医师宋先生告诉记者，很多年轻人早上爱睡懒觉，其实这样十分不利于身体健康。一年之计在于春，一日之计在于晨。新区早晨空气清新，很适合锻炼身体。此外，晨练也可以缓解人的精神压力，使人心旷神怡。与其羡慕别人身体好，不如自己行动起来，积极参与到晨练活动中来。

我市周末羽毛球赛激烈进行

本报讯（见习记者 张凯）21:18、21:18、17:21……9月8日下午，经过两个多小时的奋力搏杀，五矿代表队终于以3:2的总成绩拿下了药圣堂代表队，赢得了羽毛球赛当天团体比赛项目的开门红。而此刻赛场上的其他代表队也在激烈拼杀，正在这里进行的正是我市首届周末羽毛球比赛。

上周六下午拉开序幕的周末羽毛球比赛，共吸引了包括鹤壁高中、市财政局、市中级人民法院、五矿等14个代表队、200多名运动员前来一试高低。据了解，本次比赛共分两个阶段，比赛将一直持续到10月28日。其间，共有200多场比赛计划在8个周末打响。就连70岁的老人也在“与奥运同行，全民健身”口号的鼓舞下，豪爽地加入到了激烈的比赛中来。

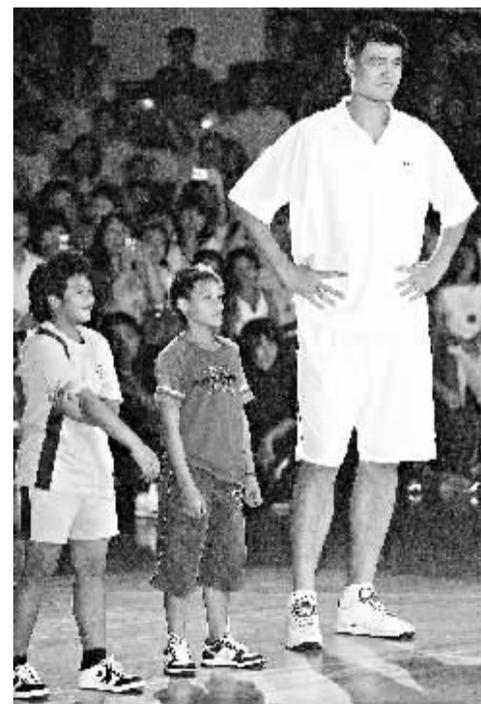
据主办方介绍，本次比赛分团体、领导干部双打、中老年人双打三项。9月8日至10月7日，第一阶段采用分组循环赛制，每周打一轮，每个代表队都有相互“PK”的机会，最后按积分多少排出名次。之后，第二阶段实行交叉淘汰赛制，决出名次。此次比赛的团体及单项比赛均取前6名给予奖励，对获得冠军的代表队颁发奖杯，第二名至第六名颁发奖牌。



体操——世锦赛：中国队获三金一铜

9月8日，中国选手陈一冰、杨伊琳、肖钦和程菲（自左向右）在颁奖仪式上。当日，在德国斯图加特举行的第40届世界体操锦标赛单项比赛中，中国选手取得了三金一铜的成绩：陈一冰获得吊环冠军、肖钦获得鞍马冠军、程菲获得女子跳马冠军、杨伊琳获得高低杠铜牌。

新华社发



姚明明在新竹参加体育交流活动

9月8日，篮球明星姚明明（右）在新竹参加一个体育交流活动时指导当地学生打球。当日，姚明明来到台湾新竹，对当地学生进行篮球教学，并与热爱篮球的台湾科技界朋友进行座谈。

新华社发

第十届“五个一工程”将颁奖

第十届精神文明建设“五个一工程”表彰座谈会和颁奖晚会于9月7日在京举行。

第十届精神文明建设“五个一工程”从今年4月1日起组织实施评选，经过预评、初评和公示3个阶段，共评选出268部优秀作品。其中，电影《张思德》《云水谣》《太行山上》，电视剧《恰同学少年》《延安颂》《插树岭》《亮剑》，话剧《立秋》等8部作品获得特等奖，电影《我的长征》、电视剧《八路军》、话剧《黄土谣》、歌

曲《吉祥三宝》、广播剧《代表中国》、文艺类图书《笨花》等122部作品获得优秀作品奖，电影《戎冠秀》、电视剧《红旗谱》、话剧《平头百姓》、歌曲《永恒的彩霞》、广播剧《有个同学叫江洋》、文艺类图书《八月桂花遍地开》等138部作品获得入选作品奖。同时，在综合各地、各部门入选作品质量和数量的基础上，评选出第十届精神文明建设“五个一工程”一等组织工作奖15家、组织工作奖10家。

颁奖晚会以雄浑激越的交响音诗

《星光灿烂》开场，分8个单元对“五个一工程”各门类以及特等奖进行了开奖，中间穿插了精彩生动的情景节目和歌舞表演，许多获奖代表即席发表了引起强烈共鸣的获奖感言。整台晚会自始至终贯穿了“繁花似锦”的主题，气氛热烈，歌舞交融，高潮迭起，形象地展示了文艺领域大团结、大繁荣、大发展的生动局面，不时激起全场观众热烈掌声。

（刘明洋）



刘德华巡演火爆进行

参加网络活动可获免费门票

刘德华巡回演唱会日前在广西体育场开唱。近两个半小时不间断演出、30余首经典歌曲原音重现，让广大歌迷激情难忘。本次演唱会的曲目以国语歌为主，其中包括《天意》《忘情水》等脍炙人口的歌曲以及新版的奥运歌曲《Everyone is No.1》，整场曲目安排基本上是快歌、慢歌各占一半。

阔别两年，刘德华“wonderful world”巡回演唱会再次举行，门票的

热销也是可想而知的。负责刘德华新专辑《一只牛的异想世界》内地行销企划的北京吉神文化传播公司，现联手旗下北京坐标时代科技发展公司在官方网站上开辟了“回顾华仔经典钻石十年”的网络活动专区，只要网友登录吉神文化网站（www.ppg.com.cn），就有机会免费获得由吉神文化传播公司为你准备的华仔巡回演唱会门票。

（赵璐萍）

杨澜联手“中芭”推动艺术教育

日前，“阳光下成长——与芭蕾共舞”在中央芭蕾舞团正式启动。

此次活动由以著名传媒人杨澜为主席的阳光文化基金会全资赞助，该项目从9月开始持续到年底，先选择在海淀寄读学校和北京市劲松六中开展芭蕾舞艺术教育，其中还将选择约70名学生接受中央芭蕾舞团派驻的最优秀芭蕾舞教师的专业基本功培训。10月到12月期间，这70名学生将在中央芭蕾舞团与专业演员进行合演排练，并最终将于12月31日在天桥剧场举办汇报演出。

（赵楠楠）

诚 聘

鹤壁市春雷路雨蜂产品有限公司是我省一家集蜜蜂良种繁育、养蜂科研、产品加工为一体的科技企业，产品出口日、美、英、澳、韩等国家和地区，受到国内外顾客的广泛赞誉，连续多年荣获“重质量、守信用”和“河南省贯彻《食品卫生法》先进单位”等称号。

现因业务发展需要，诚聘：1.业务人员5名。2.促销人员5名。要求：中专以上学历，有从业经验者优先。待遇：底薪500元+提成，有公休假，签订劳动合同，交三金。

联系电话：13939229242

联系人：郭先生

地址：开发区九州路办事处一楼