

志愿送福添年味 挥毫泼墨迎新春

省体育局开展“写春联·贺新春”活动

本报讯(实习记者 李博然)1月26日,省体育局在局机关八楼会议室开展了一场别开生面的“写春联·贺新春”活动。三位书法名家现场挥毫泼墨,为局机关干部职工写春联和福字,送上节日祝福。

本次活动由省体育局离退休干部处主办,旨在传承中华优秀传统文化,营造欢乐祥和的节日氛围,为省体育局机关干部以及运动员送去新年的美好祝福,同时祝愿河北省运动员在2024年这个体育大年取得优异成绩。

本次活动特邀原省体育局一级巡视员、著名书法家张焯庵,退休干部、硬笔书法家张宝申先生,中国书法家协会会员、河北省书画艺术研究院副院长郭立军前来进行书法创作。三位老师聚精会神,笔若游龙,挥毫泼墨,一上午的时间创作了近百副新年楹联,“别玉兔家添锦绣,纳金龙国续辉煌”“春日春风春浩荡,龙年龙岁龙腾飞”“骏业长兴歌盛景,龙图共绘壮神州”……一幅幅精美的对联或行云流水,或庄重典雅,或大气磅礴,彰显着中华民族厚重的历史底蕴与

文化传承,也展现着对新年的企盼和祝福。郭立军表示,即将到来的新年是龙年又是大赛年,把龙的精神融入到平时的工作生活和训练中,能够激发无穷的动力和能量,为加快建设体育强省美丽河北添砖加瓦。

省体育局机关干部利用业余时间踊跃参与,纷纷前来观摩,“拿上福字,一下子就有了过年的感觉。”本次活动的百余副迎春作品均免费赠予干部职工和运动员。

河北女乒采访手记: 人人心中都有一团熊熊燃烧的火

□本报记者 张月霞

作为负责乒乓球项目的记者,我曾多次采访河北女乒,上次是在去年夏天,半年之后的一天(1月17日),我又一次来到省体育局大院的乒羽中心乒乓球训练馆,采访队伍冬训。

我赶到的时候,正是1月中旬,那天,刚好下了2024年的第一场雪,我来到训练馆门前时,雪花还在纷纷扬扬地飘洒着。走到训练馆门口,抬眼望去,“胸怀祖国 刻苦训练 遵纪守法 争做楷模”16个大字映入眼帘,熠熠生辉。在训练馆楼道墙上,还悬挂着孙颖莎和梁靖崑两位乒坛英豪的大幅照片,配以“顽强拼搏 敢打必胜”“赛场有我 有我必胜”几行激励性标语,格外引人注目。

走进训练馆,“乒乒乓乓”的击球声,让人感受到这里热火朝天、训练正酣的氛围。要不是外面冰天雪地,真看不出这次采访和去年夏天有什么不同。运动员们依旧短衣短裤,像往常一样根据年龄大小分组进行着训练。河北女乒的总教头——杨广弟教练,则严肃地站在场边,指导着运动员训练。

杨教练告诉我,队伍一年到头很辛苦,除了比赛,就是在训练。尤其是冬训,是运动员积蓄力量的关键期,所以队伍都会在这个时候苦练专项体能,夯实技能基础,提升竞技水平。

作为一名燕赵乒坛老将,杨广弟已经在河北女乒执教27年了,如今的他,虽然已经到了花甲之年,但对乒乓球的热爱,一如少年时。他每天吃住住在队里,对队伍进行严格管理,不止是队伍的训练,还有生活方面,也需要严格管理。他说,只有各方面严

格要求,才能培养出更多优秀的运动员。

望着训练场上生龙活虎的队员们,杨教头的脸上荡漾起了笑容,我俩顺便聊了一些孙颖莎的近况,他与孙颖莎基本上每周都通过微信联系,尤其是莎莎参加比赛的时候,他会更加关心,不时询问一些相关情况,主要是对莎莎进行鼓励。他说,最近两年,莎莎在网上“爆火”,如何对待这个问题,莎莎很清醒,也很感谢粉丝们的关爱。他说,尽管网上超级火爆,莎莎并没有因此受到干扰,“她脑子里只有乒乓球,一心只把训练做好,把生活安排好。这两年,她成绩不错,但她没有丝毫松懈,一直在加油训练,一直在向着大满贯的方向努力。”

由于时间紧迫,不时有队员呼唤,杨教练歉然一笑,就忙着指导队员训练去了,我转过身,随意浏览训练馆里的冠军墙。那是一面星辉闪耀的墙壁,墙上悬挂着老一辈世界冠军的大幅照片:王志良、李景光、郝恩庭、齐宝香、耿丽娟等,也有有现役世界冠军孙颖莎、梁靖崑的靓照,还有新一代的明日之星的照片:刘明鹤、姚睿轩、郭斯予……一代代燕赵乒乓健儿,牢记初心使命,用自己的辛勤与汗水,将老一辈乒乓球人坚韧不拔勇创辉煌的精神,发扬光大并传承下去。

收回目光,但见训练场地上,运动员们训练热情十分高涨,她们一边苦练,一边大声为队友加油鼓劲:“重心又高了”“坚持住”“加油”……

离开体育局大院的时候,雪已经停了,寒风却依然凛冽刺骨。我裹紧大衣,暗自揣想:在这个大院里各个场地艰苦冬训的体育健儿们,人人心中都有一团熊熊燃烧的火。这团火像是一盏灯,带领着他们向着既定目标不断前行。

运动与健康

让老人耳聪目明的三个小功法

龙年春节马上就要到了,在外面上班的朋友们都准备回家看看父母,那么,咱们送啥礼物给爹娘呢?

想起那道很出名的亲情计算题,报纸、杂志或网络上,都曾有过这样的亲情计算题:如果一个在异地他乡上班的孩子,半年回家探望父母一次,或者一年回家探望父母一次,在父母的余生,还能见上他们几次?每次想起这道亲情计算题,我的心情就会莫名忧伤起来,仿佛离别在即。

有的人即使住得离家很近,也常常因为各种理由,比如工作忙、事情多、心里烦等一些小由头就不回家,打个电话问候一下,就心安理得地自己找乐去了,根本不能体会父母在家望穿秋水的那种感觉。六十多岁的李大姐曾对我说:“年老了最害怕的是生病,除了生病最怕的是寂寞,没有人搭理你,没有人和你说说话。”此话道出了老人们心中的忧虑:父母盼望的不是你能带回什么奇珍异宝,不是你能带回什么山珍海味,父母盼望的就是你这个人能常回家看看,陪着他们聊聊家常。儿女在侧,就是送给父母最好的礼物啊!

您知道前几年去世的国医大师贺普仁吗?他在89岁高龄依然能穿针引线。今天,就教大家一套手法,是这位国医大师经常练习的,简单易学,您回家可以教给父母。让每位老人耳聪目明齿不落,无忧无虑无病到天年,这是一件多好的礼物啊!

第一,叩齿功。贺普仁先生87岁时,一口白牙保持得十分完好,全是“原装”的,这得益于他常年的叩齿功。叩齿就是空口咬牙。方法很简单,每天早上起床或晚上睡觉前,叩齿36下,同时将产生的口水咽下,每天坚持下来,不仅能强身健体,还能延缓衰老。

第二,养眼功。贺普仁曾在40多年前的一次检查中,发现了轻度白内障,从那时起他就开始注重保护眼睛,做适合自己的一套养眼操(即转睛功):双目微闭,全身放松,先顺时针转动眼球36次,再逆时针转动36次。贺老的养眼功除了“转睛”,另一个秘诀就是按揉承泣穴。

第三,搓耳功。贺老从没戴过助听器,这得益于他的五官养生法。贺老指出:耳朵的气血充盈了,听力才能好。耳朵周围有很多重要穴位,这些穴位可以采用上下揉搓的办法,用食指和中指上下擦,每天36次,早晚各一次,这对防治耳疾、保持听力都有良好的效果。

这三个小功法简单易学,过年回家后,您可以教给父母。醒来后、人睡前,都可以做一遍。春节快要到了,但愿天下的老人,都能耳聪目明齿不落,无病无忧到天年。

(河北省中医院 吴俊巧)

河北省体育彩票中心沧州中心1309045004101,代销者姓名:田亮,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309045004,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309055055101,代销者姓名:刘华欣,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309055055,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309016169101,代销者姓名:冯明星,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309016169,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309021228101,代销者姓名:周丽红,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309021228,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309037006101,代销者姓名:刘腾腾,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309037006,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309022656101,代销者姓名:杨国庆,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309022656,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309022661101,代销者姓名:高海雷,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309022661,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309018071101,代销者姓名:邢婷婷,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309018071,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309018065101,代销者姓名:张志玲,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309018065,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309021051101,代销者姓名:周丽红,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309021051,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309010169101,代销者姓名:买树河,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309010169,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心1309101006101,代销者姓名:沧州好上嘉,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1309101006,声明作废。

河北省体育彩票中心沧州中心
2024年1月31日

河北省体育彩票中心雄安新区1313030055101号代销网点,代销者张威威,代销证编号为1313030055,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1313030055101号代销网点,代销者康凯,代销证编号为1313030051,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,声明作废。

河北省体育彩票中心雄安新区
2024年1月31日

河北省体育彩票中心保定中心1306015457101号代销网点,代销者吴大永,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1306015457,声明作废。

河北省体育彩票中心保定中心1306032076101号代销网点,代销者顾星辉,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1306032076,声明作废。

河北省体育彩票中心保定中心1306042038101号代销网点,代销者陈娜,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1306042038,声明作废。

河北省体育彩票中心保定中心1306055152101号代销网点,代销者郭冲,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1306055152,声明作废。

河北省体育彩票中心保定中心1306048062101号代销网点,代销者王文靖,因保管不慎将该代销网点的《中国体育彩票代销证》丢失,编号1306048062,声明作废。

河北省体育彩票中心保定中心
2024年1月31日

河北省体育彩票中心邢台中心1305029021号代销网点,代销者:高超,身份证号码:132201198610213973,终端机押金编号05-041143,不慎丢失,声明作废。

河北省体育彩票中心邢台中心
2024年1月31日