

22日
生活指数



旅游:适宜
天气较好,丝毫不
会影响您出行的心情。



穿衣:较热
建议着薄套等服装。



感冒:少发
感冒机率少,避免长
时间在空调屋内。



交通:良好
气象条件良好,车辆
可以正常行驶。

菏泽市炮拳研究会成立

本报菏泽7月21日讯(记者 李德领 通讯员 邹爱武) 20日,菏泽市炮拳研究会成立大会在菏泽举行,来自菏泽武术界的近百位拳师参加。菏泽市炮拳研究会作为非营利性民间团体,将为广大炮拳爱好者提供交流学习的平台,为菏泽武术事业的繁荣作出贡献。

大会表决通过《菏泽市炮拳研究会章程》,明确了该会任务与原则。菏泽炮拳研究

会旨在推广挖掘和整理炮拳这一传统武术精髓,邀请名师举办学术讲座,为爱好者提供交流和学习的机会,为菏泽武术界培育德艺双馨的后辈人才。

据资料记载,炮拳是中国拳术之一,明末清初流传到菏泽,在牡丹区、曹县、成武、东明等地习练者众多。炮拳的特点是动作刚健有力,以刚为主,套路短少精悍,实战技击攻防严密,招式多变,虚实相兼,风格独特。



健康跑的益处



纽崔莱健康跑
Nutrilite Health Run

跑步有许多种类型,有短跑、中长跑、超长距离跑等,跑速与跑距的不同,对人体产生的影响也不同。通常长跑慢跑(健康跑)是较多人采用的一种跑步锻炼方式。

健康跑是一种较长时间、较慢速度、较长距离的有氧运动方式,其技术特点简单、易掌握,且不受场地、器材限制,可在田径场、公路、树林、公园及田间小路等地进行,不同的人群、不同的体质、不同的时期,都可采取不同的形式、方法,轻轻松松跑起来。

健康跑对促进心肺功能很有好处,可以提高心肌的兴奋性,使心脏收缩力增强,心排量增加,调节血管收缩、舒张功能,使血管弹性增加。健康跑时吸入的氧量比静坐时要多8倍,可使肺活量明显增加,可有效地阻止肺组织弹性的衰退,改善和提高肺功能。此外,经常参加健康跑还能改善神经系统功能,提高各器官的协调能力和肌肉工作耐力,促进骨骼的生长发育,延缓衰老。

同时,健康跑还有助于放松身心,消除人们心中的挫折感和压力,使人精神振奋,这对于紧张繁忙的现代人士来说,更是非常重要。

既然健康跑这么多的益处,又如此简便易行,那么,赶快加入到健康跑的行列中来吧,一个阳光健康的形象,将为您的生活增添更加美好的色彩!

营养与体育关系密切,对锻炼效果有着很大的影响,要想取得良好的锻炼效果就必须重视营养。体育锻炼造成的能量消耗,要通过合理的营养膳食或选择适当的营养补充食品进行补充。如果缺乏合理的营养保证,消耗得不到补充,机体就会处于一种“亏损”状态。久而久之,于机体健康不利。

健康跑是以有氧耐力素质为基础,强度较长时间较长,有一定的体力消耗。这就要求有较全面的营养成分,在丰富的维生素、矿物质成份中,突出铁、钙、磷、钠、维生素C、B1、E的供给,在营养方面为健康跑打下坚实的基础。

(本报记者 李德领 整理)

图说菏泽

食药安全检查

近日,牡丹区检察院高庄检察室联合食药部门认真分析辖区内食品药品商户现状后,采用综合执法的方式,深入一线进行调查走访。在这次执法活动中,发现辖区内的食品、药品存在很大安全隐患,商户缺乏相关执业资格、卫生状况脏乱差、超出经营范围等。对发现的问题,执法人员要求不法商家停业整顿、即刻整改,取得了良好的社会效果和法律效果。

本报记者 邢孟 通讯员 李莉 摄影报道



亲子游 采摘乐

20日上午,“爸爸的星期天”亲子互动活动在定陶县仿山镇徐楼村旺天下生态园举行,共有50多个家庭,360余人参加。在父母的陪伴下,孩子们走进生态园,通过竞猜游戏、寻宝活动、瓜果采摘等活动,和家人度过了快乐的星期天。

本报记者 董梦婕 摄影报道



菏泽便民总汇

及时信息, 品牌推荐

广告热线 15253007919

SUMMIT 萨米特陶瓷
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)
电话: 0530-5113766

能强陶瓷 GRIFINE CERAMICS
地址: 长江路1115号华平小区西邻 电话: 0530-5962333

KLF 客来福 衣柜·移门
地址: 亿丰时代广场A5-215-222 电话: 0530-5224498

大自然地板 Nature
地址: 长江路中段华平小区东 电话: 0530-5171333

欧王漆 健康墙面漆 水性漆
地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)
电话: 5056600 18816017970

AOSMAN 奥斯曼卫浴
品不凡·质非凡
地址: 长江路1115号华平小区西邻 电话: 0530-5962333

环氧地坪漆
电话: 18765307099 5338099
地址: 菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

菏泽中原艺术学校 免费招生
中国平安银行 中国铁路乘务
定向招生 定向就业
电话: 0530-5960129 15953022646

盼盼木门 PANPAN DOOR
诚聘: 优秀导购、店长、区域经理、设计师
报名地址: 长江路华平小区南明德乾玖号西临
报名电话: 15964603007 (高)

金意陶·瓷砖
地址: 华英路牡丹大酒店北佳合花园楼下
电话: 0530-5858333

三棵树漆
地址: 丹阳路九州二期对过 电话: 5533008

招聘 分类 栏

艺轩阁装饰
地址: 中华东路凤凰城A栋627
曹县分店: 清江路锦绣江南门面2-3号
电话: 0530-6167897 13655309985

Diamond 钻石瓷砖
地址: 长城路曹州牡丹园南门50米(牡丹新城售楼处北邻)
电话: 18005401500 15315661777

阳光门业
高端木门 实木100%
展厅: 黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话: 15253007919

广告热线: 15253007919