

武术搏击盛宴 今晚登台上演

本报讯(记者 刘超峰)为了迎接第十二届中国郑州国际少林武术节的到来,今晚,由中国原创的顶级格斗赛事《武林天下·登封造极》世界格斗冠军赛(郑州站),将为武术之乡登封带来一场武术搏击豪华盛宴。
目前,参加此次赛事的16位拳手悉数抵达现场,并在专业裁判的监督下完成了称重仪式,经过严格的检查和称重,参赛的16位选手全部达到比赛规定的体重级别。今天晚上,他们将在嵩山少林的擂台上共同上演一场武术搏击大战。
这次赛事不仅吸引了众多国内外的一线拳王参赛,更是邀请了拥有“少林实战派第一人”之称的释延孜亲自出战。今年51岁的释延孜,是少林寺第34代弟子,同时也是少林寺方丈释永信的亲传弟子。在1988年就拿到过全国武术散打锦标赛冠军。释延孜此役又在国际武术散打邀请赛等比赛中屡获冠军,被公认为少林实战派弟子。
此外武警拳王刘亚宁,今年22岁,职业战绩22战20胜7KO,曾获得昆仑决“诸神之战”中国区冠军赛亚军。这次赛事,刘亚宁将代表北京格斗元素俱乐部出战,他的对手将是来自缅甸的拳王索埃塔鹏,索埃塔鹏今年26岁,身高180厘米,职业战绩199战169胜30KO,大赛经验丰富,实力强劲。

全力冲刺武术节 郑州健儿训练忙



刚柔并济的太极拳,变幻莫测的太极剑……昨日早上的碧沙岗公园大礼堂门前广场,俨然变成了一片“武林江湖”。参加第十二届中国郑州国际少林武术节的郑州市代表队10余名队员会聚于此,相互切磋交流,为即将于明日开幕的武术节全力冲刺,做着最后的备战训练。
据了解,郑州市派出了14名男队员、6名女队员,共20名队员组成的队伍参加第十二届少林武术节,这些队员中既有参加多届的老将,也有初出茅庐的新兵。记者在现场看到,10余名队员身着各种颜色的服装,各展技能翩跹起舞,动作时而舒缓,时而急骤,伴随着平和与动感相间的音乐,把太极拳、太极剑等各类拳械的精妙之处演绎得淋漓尽致。

这个世界级武术舞台上参加比赛,特别骄傲和自豪。”郑州队队员吴天福兴奋地对记者说。前两届武术节,参加传统太极拳、械项目的吴天福都获得了冠军,对于即将到来的第三次武术节之旅,吴天福同样是信心十足,“这一次我期待着自己能够实现三连冠的目标,我有这个必胜的信心!”
与老将吴天福不同,阎丽军则是一名第一次参加武术节的新兵。虽然是首次参加武术节,但是习武多年的她对于太极拳有着深刻的认识,“太极拳有句谚语叫‘行功慢架,用有快拳’意思是‘慢练为功,快打为拳’”。在此引导下,阎丽军一套飘逸的动作把太极拳的刚柔并济演绎得出神入化。“这是我第一次参加武术节,感觉挺兴奋的,希望自己到时

能有一个好的表现。”阎丽军笑着说。谈及自己首次参加武术节的目标,阎丽军坚定的表情中流露着自信,“把自己最好的状态展现给大家,力争好成绩为郑州争光!”
郑州市武术协会秘书长李非告诉记者,郑州市的20名选手来自我市各武术民间社团、武术训练点等,绝大多数是业余选手,他们参加的项目包括个人、团体、对练等,少林拳、太极拳等拳种也都涵盖其中。“我市武术健儿将通过本届武术节向世界展示中原儿女的风采,共同促进武术运动向全世界推广。”李非最后说。
本报记者 陈凯 文/图

市第二届老年人广场舞大赛落幕

本报讯(记者 陈凯)欢快的音乐、曼妙的舞姿,昨日下午的郑州市体育馆宛若一片舞蹈的“海洋”。“体彩杯”郑州市第二届老年人广场舞大赛总决赛在这里激情开赛。经过激烈角逐,郑州红舞裙舞蹈队、郑州欢乐颂舞蹈队和上好好心情舞蹈队,获得本次总决赛一等奖。
本次大赛由郑州市体育局、郑州市体育总会主办,郑州市老年人体育协会等承办。本项赛事是郑州市体育局倾力打造的一项规格的全民健身品牌赛事,去年一经推出,就受到了全市老年朋友的热烈欢迎。今年的赛事规模又进一步扩大,整个赛事共历时4个月,在全市10个基层比赛点进行,共吸引了全市各县(市)区340支队伍的近万名老年广场舞爱好者参赛。经过初赛和复赛的选拔,共有22支队伍脱颖而出入围昨天下午举行的总决赛。比赛中,老年朋友们个个精神抖擞,大家在翩翩起舞中尽情展现乐观向上的风采,畅享参与全民健身带来的健康和快乐。

趣味篮球赛老幼齐欢乐

本报讯(记者 陈凯)篮球、笑脸,老人孩子齐欢乐……17日,一场特殊的趣味篮球赛在帝湖王府幼儿园举行,交战双方分别是郑州康恩达老年篮球队和帝湖王府幼儿园篮球队,老年篮球队员与篮球小选手切磋较量,共享老幼篮球乐。
据了解,本次“体彩杯”郑州市重阳节老幼篮球赛活动,由郑州市篮球协会主办。比赛开始前,帝湖王府幼儿园的小朋友还带来了幼儿舞蹈、篮球操等表演。比赛开始后,面对身材高大的“爷爷”选手,篮球小选手充分发挥身体灵活的优势,化身一个个“小精灵”来回穿梭突破上篮。“小精灵”们精湛的球技不时赢得场上和场下爷爷、奶奶们的喝彩。老幼趣味篮球赛结束后,一场由“小精灵”们主宰的3对3篮球赛上演,小选手们有模有样的进攻、防守更是引得现场掌声不断。
活动结束后,孩子们还为到场观战的爷爷、奶奶们准备了亲手制作的礼物,祝愿老人们“健康快乐”。老幼同聚、其乐融融的场面,让整个活动显得更加温馨、祥和。

CBA新赛季将全新登场

新华社北京10月18日电 2018—2019赛季中国男子篮球职业联赛(CBA)18日在京举行新赛季新闻发布会,CBA公司董事长、中国篮协主席姚明现场讲解新赛季各种新举措,一个几乎全新的联赛即将呈现在球迷面前。
新赛季将从21日拉开战幕,20支球队将在同一天全部亮相。这其中因为中国男篮国际比赛窗口期的原因,分别在11月26日~12月4日和2月18日~26日两次中断比赛,到2019年3月13日常规赛全部结束。CBA全明星周末安排在1月12日~13日,预计2019年5月中旬赛季结束。
姚明就赛制、合同、安保、商务、客户服务、版权、品牌等方面的变化给大家做了讲解。
最大的变动就是赛制,20支球队首次按照上赛季排名蛇形排列分成4个组,每组5支球队。新赛季将采用组内主客场四循环,不同组主客场双循环,即一支球队与同一组的另外4支球队常规赛要交手4次,与其他15不同组的球队交手2次。新赛季制使得赛程从原来的38轮增至46轮,比赛也从过去的2周5赛变成1周3赛。从新赛季来看,除了周一,几乎每周6天都有比赛,仅常规赛就有460场。
另一重大

赛制改革是季后赛球队从上赛季的10支变成12支,常规赛5~12名的球队首先打季后赛第一阶段,以3战2胜制决出4个席位参加第二阶段比赛(赛制为5战3胜)。第三阶段是半决赛,采用7战4胜制,直到总决赛。
此外,新赛季推出了代表最佳教练员的“澄海杯”,以纪念已故著名教练员钱澄海,以及颁给最有价值球员(MVP)的“战神杯”。姚明介绍说:“钱澄海教练给我留下的最深刻印象,是他面对人生挫折时表现出来的勇气,我希望这也是最佳教练员身上能够体现出来的。而‘战神’这个名字是中国篮球最著名的外号,用

它来做MVP的杯名很合适。”
新赛季的主赞助商依然是李宁、中国人寿、腾讯等企业。姚明介绍说,新赛季赞助收入再上新台阶,金额上连续两年有较大增幅,有不少于22家合作方为CBA提供服务,金额过亿的有5家。联赛将为20家俱乐部打造全新标识,使其更加地方化和年轻化,更能体现商业价值。新秀球员球衣上将绣上“锐”字专属标志,7支曾经获得CBA冠军的球队将获得专属的冠军球衣,以促进联赛内容创新。总冠军戒指将全新设计,卫冕冠军辽宁队将拿到新戒指。俱乐部还将得到更多商业利益,全新开放9个项目的权益给俱乐部,共享招商门类。全国19家电视频道将转播CBA比赛。
北京首钢球员方硕说:“季后赛增加了两支球队,这对联赛的精彩程度将是很大的推动,能够给观众奉献更多的比赛,我们球员也觉得非常好。刚才姚主席说很多赞助商愿意来赞助这个联赛,这也契合了球员和联赛积极向上的精神,真的非常好。这样的改革说明CBA联赛越来越向职业化方向发展。(联赛)这几年在大跨步地前进,每年都有新动作,而这些动作都在规范和推动整个联赛,现在是CBA大跨步前进时代的到来。”



姚明(中)与嘉宾一起用托举篮球的姿势启动新赛季 新华社发

“百马王子”纪中: “千马”之约始于“郑马”

郑报融媒记者 陈凯 郭轶略 刘超峰

今年64岁的纪中已经跑过了140多场马拉松,而且全部都是全程,他也被圈内广大跑友尊称为“百马王子”。对此,纪中说:“跑马”是我一直追求的目标,我的下一个小目标就是先跑到“千马”,然后再一直跑下去,直到跑不动为止!这次报名参加“郑马”,我也是借助家门口举办的赛事,宣布自己跑“千马”的约定。”



“跑马”源于挑战自我

纪中年轻时当过兵,退伍后回郑州当了警察,一干就是一辈子,而部队、单位对他的严格要求,至今还影响着,这也是他敢于挑战马拉松的原因之一。
“我平时就喜欢跑步,不过跑的都是10公里。看到身边的很多朋友在跑马拉松,我也想去试试一下,也算是挑战一下自我。”2011年,57岁的纪中完成了自己的全马“首秀”,“其实我之前一直很忐忑,不知道自己能不能跑完全程。跑到30公里的时候,我感觉自己跑不动了,特别想放弃,特别累。这时我听到路边的观众不断给我加油鼓劲,就突然就想到了当兵的时候教官教导我们遇到困难不能放弃。就这样我一步步挨过了‘撞墙期’,‘首马’跑了4个多小时的时间。”
顺利完成全马“首秀”后,纪中“跑马”的脚步就再也没有停过。此后,他在2011年又接连跑了太原和上海马拉松,成绩有了很大进步,都跑到了4小时之内。

不断突破 记录精彩

2012年,纪中跑了9个“全马”,此后他“跑马”的第三、第四年,他每年都跑过20多个“全马”,今年5月份有5个星期日,他跑了5个“全马”,上个月他又在5个周日跑了5个“全马”……纪中在不断突破中向前奔跑着。
“其实我并不在意自己的这些突破,因为这些都是我心甘情愿去实现的目标,我更看重的是在‘跑马’的过程中记录沿途的精彩,锻炼好自己的身体和精神。”纪中平静地说。
今年6月份的兰州马拉松是纪中跑的100个“全马”,他作为河南唯一一位跑友,获得了兰马组委会专门颁发的“百马”纪念金牌。要知道,全国一共只有6位跑友获此殊荣。
跑过国内的马拉松不过瘾,纪中还跑到国外去记录“全马”的精彩。2014年,纪中报名参加了澳大利亚悉尼马拉松,“我在悉尼跑出了个人‘全马’最好成绩,3小时19分左右。”纪中



骄傲地说,“一个老年人到国外参赛并不容易,从订酒店、订宾馆到赛事领物单的打印,都是我一个人完成的。看不懂网站上英文就查字典翻译,要不然就请教有过出国经验的跑友,这些小事难不倒我的。去国外‘跑马’很有意思,跟国内的感觉有很大区别,国外的跑友不管什么年龄阶段,都更加专业。以后有机会的话我也想多跑几场国外的赛事。开阔自己的眼界。”

下一个目标是跑“千马”

纪中告诉记者,他已经早早报名今年11月4日举行的宜昌马拉松,当得知今年11月3日将要举行“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛时,他有些犹豫了。“报名跑‘郑马’的话就意味着我要跑一个‘背靠背’的马拉松,确实有些犹豫,不过一想到这是在自己家门口举行的赛事,而且是首届,我就义无反顾地报名了。”纪中如是说。

“我已经跑过140多个‘全马’了,我的下一个小目标是跑‘千马’。在自己家门口举行的赛事上宣布自己跑‘千马’的约定。我觉得也是一件很有意义的事情。”谈及即将开跑的“郑马”,纪中也是满怀期待,“‘郑马’是从郑州老城区跑到新城区,赛道就是我们平时熟悉的街道,可能更多的时候我们是乘坐交通工具穿过这些街道,而现在跑步穿过这些街道肯定会别有一番风味。”

“我了解到有专门的团队在运营‘郑马’,而且赛事的宣传非常好,我相信‘郑马’一定会办成一场非常精彩的马拉松赛事。”纪中满怀信心地说。 受访者供图



10月18日,中国女排主教练郎平(中)在训练中指导球员。当日,中国女排在日本横滨进行训练,备战10月19日与意大利女排的2018年世界女子排球锦标赛半决赛。 新华社发

周日航体迎战广州富力 建业又上“华山一条路”

本报讯(记者 刘超峰)经过短暂休整之后,在中超联赛中一直处于保级煎熬的建业队周日又将重新走上“华山一条路”,在航海体育场迎战没有完全脱离保级苦海的广州富力,这场谁也输不起的保级之战,又将是处处在水深火热的建业一次严峻的考验。
10月5日建业在客场0:1负于人和,排名依然停留在倒数第二的位置。不幸中的万幸是,排在身后的天津权健和重庆斯威本轮也均告失利,分差没有进一步扩大。只是在联赛仅剩5轮的情况下,留给建业的时间真的不多了。从目前的保级形势来看,排名后3位的贵州恒丰、建业、斯威无

疑是最大的降级热门。
目前排名末位的恒丰依然是降级最大热门,未来比赛他们不仅将面对上海上港、广州恒大这两个争冠球队,还将面对建业、斯威等保级直接对手,可谓命悬一线。建业的赛程同样凶险,接下来要面对富力、北京国安、上海申花、恒丰、江苏苏宁,哪个对手都不好对付,保级难度同样不小,能否最后时刻化腐朽为神奇,更让中原球迷牵肠挂肚。相比之下,斯威的赛程要相对有利些,而且他们还手握3个主场,除了恒大外,其余球队实力并不特别强,他们一定会争取在长春亚泰、河北华夏幸福、天津泰达和恒丰身上多

拿分。
兵败京城之后,建业队稍微休息即开始备战本轮与富力的比赛。在足协集训新政下,建业队的龙威、龙成和钟晋宝3人将缺席接下来的联赛,再加上王上源累计4张黄牌,本轮比赛建业的兵员荒让主帅王宝山不敢大意。此外,巴索戈入选喀麦隆国家队打了一场热身赛,第二场有伤没打,近日回到郑州,周末的比赛能否上场,还要看伤情的恢复情况。胡靖航在荷兰参加国奥队训练,也将缺席本场比赛。
与建业不同程度的“人荒”相比,富力的人员短缺更为严重,这场比赛甚至要遭遇“锋线无人”的尴尬。

找准病因 莫把胃食管反流病当咽炎

胃食管反流病是一种常见病,是胃、十二指肠中的“内容物”反流到食管引起的消化道疾病。不过,这种常见的消化道疾病往往还会引起呼吸道症状,让不少患者找错病因。
嗓子痒未必是咽炎
“呼吸道和食管有共同的开口,反流至食管的‘内容物’可进一步向上冲,形成细微或雾状物质,被吸入喉头,吸入气管、支气管和肺部。”郑州航海医院胃食管反流病诊疗中心门诊主任张国青说,食管和咽部受到反流“内容物”的刺激,会引起喉头和支气管痉挛而引起哮喘;气管黏膜受不起胃酸的侵袭会出现慢性炎症;吸入肺部,可引起肺炎,久之则导致肺间质纤维化和肺源性心脏病。
所以,患者如果出现咳嗽、咽炎或哮喘,并伴有“烧心、反流”等症状,一定要及早去医院查明病因;如果并没有胃部不适,但哮喘、心绞痛、慢性咽炎、慢性支气管炎症状久治不愈,或治疗后病症没有改善,也要警惕是否是“胃酸倒流”。
食管外表现症状多
有研究发现,“内容物”上冲,到达咽部、鼻腔、中耳等部位,容易引起咳嗽、痰涎、喉部发紧、喘息、鼻炎、中耳炎等食管外的表现,严重影响患者的生活质量。此外,若食道细胞

长时间被胃酸刺激,还可能发生癌变。
出现胃食管反流病,与日常不当的生活方式有很大关系。张国青表示,一般而言,肥胖者易发此病。肥胖人群食管下段括约肌往往较松弛,胃里的“内容物”容易反流到食管。因此,预防该病首先就是控制体重。另外,中午吃过饭就午休,或是晚上吃完夜宵就睡觉,也容易致胃里食物反流到食管。常喝浓茶、咖啡、烈性酒等,也可能引起胃食管反流病。此外,某些药物的刺激也会引起反流。
胃镜检查可以确诊
由于胃食管反流病的症状表现比较多样化,有的患者会出现胸痛、腹胀、咽喉疼痛等,导致患者误以为自己得了心脏病、咽喉炎,而挂错号看错科。
郑州航海医院专家表示,胃食管反流病就诊率低与公众对该病认知度低、疾病症状多样化,以及患者对该病描述不清楚有着很大关系。
据介绍,胃食管反流病包括食管裂孔疝、反流性食管炎、Barrett食管以及作为胃食管反流病后期严重并发的消化性食管狭窄和短食管。因此,该病在临床上可通过胃肠超声声造影检查、唾液胃蛋白酶检测进行初筛,对结果呈阳性者可进一步做胃镜检查来明确其病情。