

## 鸿马游览电动车今日进驻森林公园

本报讯(记者 张梦珂)有着25年历史的河南鸿马实业有限公司近日捷报频传:经首旅鸟巢餐饮服务有限公司授权,6月28日,河南鸿马电动车被指定为奥运会场馆服务专用车,首批电动车已于近日运抵奥运场馆并投入使用。从北京归来的鸿马人马不停蹄,加紧和郑州森林公园洽谈进驻事宜,并于今日成功入驻。

据河南鸿马电动车有限公司总经理马鸿军介绍,河南鸿马是河南省最早生产电动车的企业,这次能够被指定为奥运场馆专用车是

河南电动车行业的骄傲和荣誉。由于电动车的“零排放”特点被公认为是绿色环保车的代名词,随着12台鸿马电动车进驻森林公园,鸿马电动车将会和更多的旅游景区携手打造“绿色环保景区游览观光车”。

## 迎奥运 健康运动热绿城

# “运动一夏” 生命更精彩

本报记者 张梦珂 王婷 孙小辉



本月底,奥运祥云火炬将抵达郑州,和热爱运动、热爱奥运的郑州市民来次亲密接触。为了迎接奥运的到来,很多人正在改变自己的生活方式。

### 健身房里健身忙

在电台工作的王先生由于工作原因经常腰酸背痛浑身无力,整天无精打采,医生说这是典型的亚健康状态。王先生最初采用中医按摩的方法,发现按摩对症状暂时缓解很有效,过后还是难受。后来经朋友介绍去健身房开始健身,经过一段时间的锻炼,王先生精神焕发,腰酸背痛的症状全部消失了,生活变得很有规律,睡眠好,工作起来也有劲了,而且很少感冒。说起去健身的好处,王先生说他发现经常去健身的人看起来都是朝气蓬勃的,和这些人交朋友自己也感觉非常愉快。

随着奥运会的举行,像王先生这样的人越来越多,很多人以前下了班去聚餐,现在改为去健身房锻炼。

### 名人健身迎奥运

细心的读者发现,著名相声演员“胖子”范军突然变瘦了,纷纷打听是不是吃了什么减肥药了,甚至有人怀疑范军是不是得了病!电话那头的范军说自从他瘦下来以后几乎每天都有人关心地问他是如何减肥的,甚至一些肥胖的青年人纷纷打听他吃了什么减肥药。对此,范军用一句简单的话来回应:迈开腿,管住嘴。“迈开腿,管住嘴”是范军对自己的“瘦身”经验的一个形象的总结。瘦了25公斤的范军兴奋地告诉记者,他在健身房健身已经将近一年的时间了,原来3尺7的裤腰现在是2尺7,原来50米的路都要打的,现在走20公里的路都没问题!

范军说,原来演出繁忙生活不规律忽略了自己的健康,导致身体肥胖、体质虚弱,熟悉范军的朋友都知道演出时范军少不了的“行头”就是擦汗的毛巾。参加健身以后,范军知道了什么是有氧运动,知道通过有氧运动锻炼了心肺功能,提高了体质,增强了免疫力,整个人变得愉悦、青春、动感、健康了。

经过一年的锻炼,范军说自己现在演出时很少出汗,而且健身塑形之后,好多角色都可以演了,人也变得很勤奋很积极向上很快乐!

刚刚参加完“穿越东方”马拉松越野赛的“车王”卢宁军感慨颇多,从俄罗斯一路向东,穿越哈萨克斯坦,我国的新疆、甘肃最后到达天津,17天的“车上炼狱”生活历历

千辛万苦,卢宁军心里只有一个念头:“向东,向着回家的方向,向着太阳升起的地方,向着举办奥运会的祖国进发!”经历了无数比赛的卢宁军说,如果没有超强的耐力和柔韧性,他是不可能走到今天的。卢宁军常年在健身房里度过,有着10年的健身史,几乎和郑州的健身房历史同步。只要不外出比赛,每天下午两点到五点之间,在奥体中心三店都可以看到卢宁军的身影,他的锻炼很有规律,一般跑步一个多小时,再做力量和柔韧性练习两个小时。采访结束,卢宁军说希望更多的朋友加入到全民健身的行列中来。

### 市民健身各有妙招

晨曦初露,晨练的郑州市民在河边、公园、人行道上呼吸着清新的空气,进行着各式各样的体育锻炼。73岁的王老先生是郑州大学的老教授,他说:“我在郑大教了30年的课,每天早上我都6点准时起床,打上1个多小时的太极拳,看我的身体多好。要想有健康的身体,坚持锻炼是很重要的。”

一帮杀得难解难分的羽毛球、乒乓球爱好者正在“挥汗如雨”。等他们稍歇一会,记者走上前去,大汗淋漓的李先生和记者谈到,利用早上的时间健身是他的必修课。“像我们这种上班族,时间很紧迫,只有早起一会,才能给自己一点运动的时间,我和朋友约好每天都打两个小时羽毛球。全民运动,我们用实际行动来支持北京奥运会。”

无论是优雅的太极拳,还是轻快的健美操,激烈的羽毛球……郑州市民在奥运即将到来之际,用自己的实际行动来支持奥运,为奥运加油。河南省国标舞协会副会长王福生告诉记者,每天早晨起来跳舞,出出汗,本身就是一个排毒的过程,回去洗澡之后,加快了毒素的排出,所以跳国标舞最明显的好处就是美容。“我今年已经57岁了,跳舞也将近50年了,基本上没有生过病。”王福生告诉记者,“跳舞的人皮肤要比很多人的皮肤都好,比起那些经常去美容院消费的人来说简直是太划算了。”

国标舞有“跟着音乐散步”的说法,王福生告诉我们,在上世纪六七十年代,跳国标舞的人主要局限在中老年人,而现在,即便是五六岁的孩子,也有不少参加这种舞蹈的学习,国标舞既增强了人们的肺活量,拉伸了脊柱,更是女士美容、男士健身的好方式。

### 科学健身好处多

据黄金时代澳瑞特私人教练冬波介绍,健身房里的运动一般分为器械、有氧运动类、娱乐类等。每类健身课程都有节制,否则身体的中立位长时间违背生理弯曲会造成肌力退化、肌力不平衡。

“健身要有规律性,一时的激情与冲动是达不到健身效果的。健身虽然不是一天中最重要的,但却是一生中最重要的——这也是黄金时代澳瑞特的健康理

念,健身的目的就是使我们自己更健康。”

冬波说,在健身房健身,除了能够使多余的脂肪转化为肌肉,加固关节,增强心肺功能外,还可以使身体功能正常化,增强抵抗力和身体活力,提高代谢功能,并培养良好的健康习惯,改善睡眠质量、舒缓压力。另外健身还可以起到美体塑身、减轻体重、改善身体姿势、增加身体弹性和柔软度的作用。

### 合理健身行家支招

夏日运动健身,的确是极好的季节,在运动的时候需要注意些什么呢?郑州光大大酒店会所经理赵敏介绍说,运动中,第一是注意补水。在摄氏30度以上的温度下进行大约1个小时的运动,汗液排放量是正常的2-3倍,如果不及时补充水分,一旦出现身体脱水,便会出现疲劳、厌食、头晕、恶心、肌肉痉挛甚至昏厥等症状,受伤的机率也会增加。

除了水,市场上销售的一些运动饮料也可以选择,另外,也可以通过多食用水果或蔬菜来增加矿物质的摄取。

运动是好,但凡事不能过量,尤其是夏天出汗多,消耗大,过量运动会致使血糖偏低、抵抗力下降,对健康反而不利,所以夏天运动健身把握运动量,最好连续不要超过30分钟,整体不要超过2个小时。

最后特别提醒,运动后不要立即冲冷水澡,因为运动导致毛孔张开,冷水刺激很容易引起感冒等病症。温水是您的最佳选择,即使是您有冬泳的习惯,也要休息30-40分钟后,等汗落一落,身体恢复正常了再进行。老年人对以上的内容要更加注意,来不得半点大意。而年轻人也不应该因为身体好而忽略了这些。



## 旅游观察

### 燃油价格上涨

## 旅游车队经营举步维艰

本报记者 张梦珂 王婷



近日,记者在郑州二手车市场上看到,贴着转让或出售的二手旅游车数量不少,这在往年同期是不可思议的。一位业内人士指出,旅游业短时期内的萧条导致某些实力弱的车队退出市场,这对规范旅游车辆市场、减少旅游车行业的饱和来说是一件好事,但同时也表明旅游车行业的惨淡局面。

然而记者从旅行社了解到,由于今年市场上车多活少竞争激烈,所以有很多车辆开始把利润压到最低,并没有出现涨价现象。面对燃油价格的持续上涨,面对往年和今年几乎相同的报价,旅游车的前景令人担忧。

截至目前,最近一次燃油调价已经将近半个月的时间了,此次调价上涨对前来加油的车辆数量是否有影响?目前执行的价格是什么?记者采访了郑州金壳石化有限公司负责人韩清亮。

韩总告诉记者:“这次汽油每吨上调1000元,比此前调价幅度大,按理说对前来加油车辆会有一定影响。但由于郑州市目前汽油很紧张,加上夏季车辆耗油量较大,所以对我站来说,与去年同期相比,销量不但没有减少,反而有所增加。”

郑州金壳石化有限公司建设路加油站作为一家一直致力于造福社会的民营加油站,在解决残疾人就业方面得到了社会各界的好评。在油价持续走高的趋势下,以汽油E93#5.90元/升、E97#6.26元/升的价格销售的同时是否还在为老客户实行优惠加油的措施呢?负责人告诉记者:“油价上调加油站利润空间减少,但是考虑到老客户较多,原优惠措施汽油每加足1000升返还客户100元的办法继续实行。”

然而旅游行业今年的形式普遍不好,油价的上涨使得众多的旅游车队经营雪上加霜。

新中州河南汽车有限公司郑州旅游分公司经理唐红民告诉记者,现在好多旅游车队都没有自己的车辆,一般采用加盟管理的手段,导致旅游车队门槛太低,这也一定程度上导致了车队管理上的混乱,低价竞争的现象严重,油价一直在上涨车费却提高不上去,生意很难做。

鸿运旅游车队的高师傅告诉记者,因为车队之间的竞争,导致不少旅行社从中受益,使得燃油价格上涨如此猛烈的今天,旅行社依然能够拿到和往年同期相同的车费,这就让旅游车经营异常困难。

郑州亨通旅游汽车有限公司的郑博文告诉记者:“往年旅游淡季交替的时候,司机们买辆新车三四年时间还能收回成本,但根据今年的情况来看就需要五六年的时间才能收回成本了。尤其是地震之后,本来旅游行业的快速退烧就已经导致车队生意比往年惨淡很多。”

业内人士指出,由于旅游车队属于纯市场化经营的产物,不承担大众公共交通的社会功能。但是,面临燃油价格的快速上涨,旅游行业的惨淡经营,专家建议有关部门能够考虑给予支持。

## 休闲驿站

## 打造中原人自己的“王府大街”

“工作在东郊,吃住在西郊”这已经是很多有生活积淀的郑州人的共同感慨。郑州东区是省直机关所在地,是郑州的经济重心,是商务活动密集的区域。近年来,随着郑东新区的快速建设和发展,郑州东区显得更加热闹和繁荣,一个高楼林立、车水马龙的大都市雏形已经显现。但随之而来的问题也开始凸现:开车拥堵,“马路成了停车场”,消费场所过于密集“吃饭排队”、“停车难”、“消费高”,同城相比,高档场所消费东区比西区高出近30%……

时代在进步,人们的消费观念也日趋理智,消费场所的细分更为明显。不知从什么时候开始,一些理智型消费者开始把消费的重心向西郊转移。在消费的高峰时段,当很多人像蜗牛一样拥堵在路上的时候,一些“有心人”顺着通畅的车流早已来到了世外桃源般的帝湖·王府大街。当车辆停放在宽敞的停车场,清新的空气裹挟着帝湖水的湿润扑面而来,工作的压力和烦恼早已烟消云散。

东区一家知名企业的老板王先生深有感触。王先生经过数年打拼,在同行业内已经相当有成,在积累资本的同时他也时常感觉身心疲惫。每天除了处理公司必要的事务之外,没完没了的应酬让他日渐感觉是一种负担。这种负担不仅仅是来源于应酬本身,让他烦恼的是日常应酬的对象几乎雷同,消费场所大多雷同,时间久了不仅客户不再有新新鲜感自己也觉得厌烦,偶尔得知帝湖王府大街是集集休闲、水疗、SPA于一体的高档休闲娱乐场所,请朋友们在这边聚了几次之后感觉确实不错。

让王先生感触最深的是一个客户说的一句话,工作在东区,生活在东区。好不容易业余时间去放松一下,又经常碰到熟人,经常身不由己“串场”,而王府大街的一流环境和私密空间让人身心会很放松。

西郊不似东区那般高楼林立、人口密集,在这里人会放慢脚步,走得懒散一些。西郊像邻家女孩一样始终如一地美丽着,亲切可爱。关于王府大街的宁氏情节试营业以来,虽然没有怎么宣传,一批又一批的人不分远近地

“闻香下马”,纷纷一睹帝湖·王府大街的风采,以至于开业就赚了个开门红,人气节节攀升。

香港元亨投资集团董事长宁祖寒欣喜地告诉记者,帝湖·王府大街的“开门红”不仅仅是香港元亨投资集团的高兴事,同时也让他看到了西区经济振兴的美好前景。宁祖寒说,“古时老子西游,关令尹喜望见有紫气浮关,而老子果乘青牛而过。”而产生了“紫气东来”这个典故,“贵人西游”、“东出贵人”成了人们迎接在东方过来的宾客的吉祥话语。香港元亨投资集团斥巨资在郑州西区打造一个这样的高档场所就是为了在占领西区高端市场的前提下吸引东区的消费群体,从而刺激郑州东区的“消费冲动”。

在政府加快西区经济发展的政策指引下,在香港元亨集团“专业、尊贵、休闲、健康”经营理念的倡导下,在“工作在东区,吃住在西区”的消费观念的影响下,我们有理由相信,帝湖·王府大街将成为郑州成功人士休闲娱乐的胜地,成为中原人自己的王府大街! 马庆龙

## 旅游快讯

### 郑州农家乐又添新景点

位于郑州东南隅的巢湖生态旅游区过去是一家农业生态观光园,以其500亩纯净水域和2000多亩田园风光而深受市民喜爱。虽然资源独特,地理位置优越,但是由于缺乏宣传和市场推广经验,虽开发多年却始终“养在深闺人未识”,仅靠稀稀落落的游客和偶尔的团队维持生计。

随着农家乐旅游形式的深入人心,巢湖农业观光园意识到了自己的差距,主动找旅游主管部门审批正规景区,目前已经初步进入程序,有望在本年度实现景区归属走上正规的市场经营的路子。

巢湖生态园区的负责人介绍,巢湖位于南曹乡毕河村,主要以农业观光和采摘项目为主,另外钓鱼和拓展也是这里的主要项目,休闲、赏花、摘果、吃农家饭是这里的几大特色。巢湖原名小魏庄水库,水源上游在新郑境内,沿途有地下水四季常流非常纯净,湖水最后注入东风渠。

据悉,现在正是“7月酥梨”成熟采摘的好时节,“7月酥梨”以爽口、甘甜入口即化为特点,可以和新疆库尔勒的香梨相媲美。 张梦珂

### 安徽牯牛降景区:原始美丽的避暑圣地

坐落在安徽池州石台县境内的牯牛降景区,属于国家级自然保护区,是一块古老的、原始的天然净土,古称“西黄山”,是黄山山脉向西延伸的主体。整个山体峰峦叠起,主峰海拔1727.6米,相对高差达1694米,是安徽省南部的第三大高峰。

这里,地层古老,气候优越,山高林密,地势险峻,人迹罕至,保存着较为完整的天然森林植被,有“绿色的自然博物馆”之称;这里,峡谷幽深,奇松怪石,佛光晕影,自然景色十分瑰丽,有“未开拓的黄山”之称;这里,山有水、有动景、有静景,既雄伟壮观又纤奇可观赏……

1981年6月,人类首次对牯牛降进行较系统的考察,从而使沉睡的牯牛降首次向人类亮相——并允许作为一种旅游资源来开发利用。为了让广大游客真正领略安徽省石台县牯牛降景区的原汁原味的原始森林风光,牯牛降旅游开发公司对双河口原始森林进行开发,将向人类进一步揭开牯牛降这块神秘、原始的面纱。

如今的牯牛降景区是国家AAAA级景区、“国家级自然保护区”、“国家地质公园”、“国家青少年科技教育基地”、“华东物种基地”、“绿色自然博物馆”。 张梦珂

河南祥龍四五酒业有限公司 团购热线: 0371-66691459 66661459