

每天坚持晨跑,身体好心情也好,市长跑协会韦金英—— 跑步跑出健康和快乐

□本报记者 高超

有这样一群人,他们每天早上5点30分准时出发,全程近5公里,风雨无阻,他们是市长跑协会荷花广场晨跑队。在人群中跑在最前面的是队长韦金英。在跑的过程中队友互相交流,大家在一起慢慢地都成了朋友,心情也随着好了起来。



韦金英坚持锻炼 本报记者 张玲 摄

坚持锻炼,不断挑战自己

说起与跑步的缘分,韦金英说,1994年她考入广西宾阳体校,被分至田径队。1996年年底,作为体育特招生进入部队。在部队的她,曾参加过多次军区比赛并获奖。2016年,一次偶然的战友聚会,韦金英发现有些战友在参加马拉松比赛,后经过朋友介绍,韦金英加入市长跑协会。参加完第一次晨跑,韦金英觉得自己又找回了当年跑步的感觉,仿佛又一次回到了那段岁月中。

从此,韦金英更加爱上了跑步,几乎每天都坚持晨

跑,从不间断。去年怀孕时,也还在跑步,直到怀孕8个多月的时候才停止。

去年3月,韦金英参加郑开国际马拉松赛,当时已经怀孕3个多月的她跑得很轻松,是市长跑协会女队员半马第一名,战绩2小时14分47秒,郑开排363名。5月6日,我市第二届马拉松比赛,怀孕6个多月的她又一次参加比赛,获得了女子半马第七名。孩子满100天后,韦金英开始慢慢恢复锻炼,今年3月25日,韦金英第二次参加郑开国际马拉松大

赛,成绩提高1小时57分,在女子半马中排41名,4月中旬参加舞钢国际环湖马拉松赛还取得了女子半马第11名。

韦金英说,第一次22公里坚持跑下来后,她说自己都感动了,同时也很兴奋,感觉没有做不成的事,只要能坚持下去。今年8月,韦金英开始尝试跑全马,她说要挑战一下自己,43公里,她跑了4个小时24分钟,虽然跑到35公里左右的时候,已经感觉有些累了,但她仍然选择坚持。

家人支持,希望更多人参与

韦金英说,对长跑的坚持也得益于家人的支持。在她的带领下,她爱人今年也加入了市长跑协会,从最开始跑不了多远就感觉体力不支,经过一段时间的锻炼,现在他已经能跑六七公里了。生活中已是三个孩子母亲的韦金英看起来身材依然很好,她说现在在家里都已经养成了好习惯,不用闹钟,孩子们就会在晚上

10点前准时上床睡觉,中午大家都会午休半个小时左右,只有充足的睡眠保证才能有更充沛的精力去做自己想做的事情。有时候,假期里,她也会带孩子们跟着队伍一起晨跑,锻炼。

不仅是自己的家人,在晨跑队伍中,有些队员开始是为了减肥瘦身,跑着跑着就逐渐爱上了这项运动,后来就一直

坚持着跑下去。韦金英说,“马上就进入10月份了,今年10月14日在市体育场将举行咱们南阳人健康跑第三届活动,我对自己能在健身跑中的表现很期待,也希望能有更多的人加入进来,跟我们一起运动一起快乐。”⑩5



市食药监管部门发布月饼消费提示 月饼若有问题 请您及时投诉

本报讯(记者高超 通讯员陈志斌)中秋将至,各种口味的月饼纷纷上市。近日,市食品药品监管部门发布月饼消费提示,提醒市民注意月饼消费安全。

提示中建议市民购买月饼时,尽量选择资质证照齐全的超市、商店、糕点专卖店等经营单位,并索要购物小票等凭证。谨慎购买小摊点特别是流动摊贩所售月饼。还要注意查看经营者的储存条件

是否符合产品标识的要求,散装月饼的盛放容器是否清洁。并查看包装是否完整、散装月饼有无变质。不要购买外观异常、超过保质期、无保质期或来源不明的月饼。如需网购月饼,要与商家确认月饼的保质期和邮寄时间,以防过期。购买时,应选择具有正规运营资质、信用评价高的网站和店铺,如果发现购买的月饼存在食品安全问题,可拨打12331投诉。⑩5

口腔健康从娃娃抓起



医生为儿童检查牙齿 本报记者 王锐 摄

本报讯(记者王锐 通讯员高艳红)昨天是第30个全国爱牙日。市口腔医院于9月19日组织医务人员走进市第一实验幼儿园,为该园的孩子进行了免费口腔检查和健康宣教。

通过口腔检查,牙科医生发现孩子们的患龋率比较高。在现场,口腔医院儿童口

腔医生向孩子、老师示范了正确刷牙方法,并讲解了预防和治疗龋齿的方法和诀窍。医生建议,孩子从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔。发现口腔不良习惯,应尽早戒除,适龄儿童应进行窝沟封闭。医生提醒家长,应定期带孩子进行口腔检查,发现牙齿龋坏应及时治疗。⑩1

2018年南阳市全民健身大会“立体游泳健身杯”健康跑



(一)活动时间:2018年10月14日
地点:南阳市主体育场(南阳鸟巢)
(二)活动项目:
1.21公里健康跑
2.4公里迷你跑(欢乐迷你跑、家庭亲子跑)
(三)报名通道 活动细则



- 1.总冠名 立体国际游泳健身实业有限公司 地址:南阳师范学院西区大门正对面 联系人:宋总 16637718877
- 2.欧陆电动汽车 地址:溧河物流园 d2209 联系人:毕文芳 15893551977
- 3.农夫山泉-南阳天骋商贸有限公司 地址:南阳市永安尚城国际 联系人:孙运宝 15171378688
- 4.郑州唐姆节能科技有限公司南阳分公司 地址:南阳市百里奚陶瓷市场北门向西10米路南 联系人:周跃彬 13603778399
- 5.南阳正大有限公司 地址:南阳市卧龙区溧河镇辛店 联系人:施二全 13353886006
- 6.微善河南公益南阳分部 联系人:张金玉 18623907870、陈双德

- 13598269181
- 7.马石油南阳总经销 地址:南阳光彩大市场 联系人:魏总 13937737788
- 8.英国八喜供暖专卖店 地址:车站路与八一路红星美凯龙a座一楼 电话:60568900 体验馆:工业路与光武路交叉口向南50米路西 电话:63136636
- 9.洛维思国际婚礼集团 地址:南阳市宛城区孔明路汉景苑商业五楼 电话:63325555
- 10.南阳三色鸽食品有限公司 地址:人民北路三色鸽楼下(南航盛德美对面三色鸽旗舰店) 电话:李经理 13733126551
- 11.胜道体育 地址:①中州路广场南街和城MALL三楼 17703777739 ②孔明路体育中心北邻建业凯旋广场二

楼18937735137 ③新华城市广场一楼63188993

主办单位
南阳市人民政府

承办单位
南阳市体育局 南阳市体育总会

协办单位
南阳市长跑运动协会

招商部部长:
倪相府 18338368000

招商部成员:

张峰	13937750853
程满	15036280046
郭家黎	13333600002
王永	13937735892
张恩典	18638440378
班丽娜	15838492865
王琦	13273796999

招商、报名持续中……