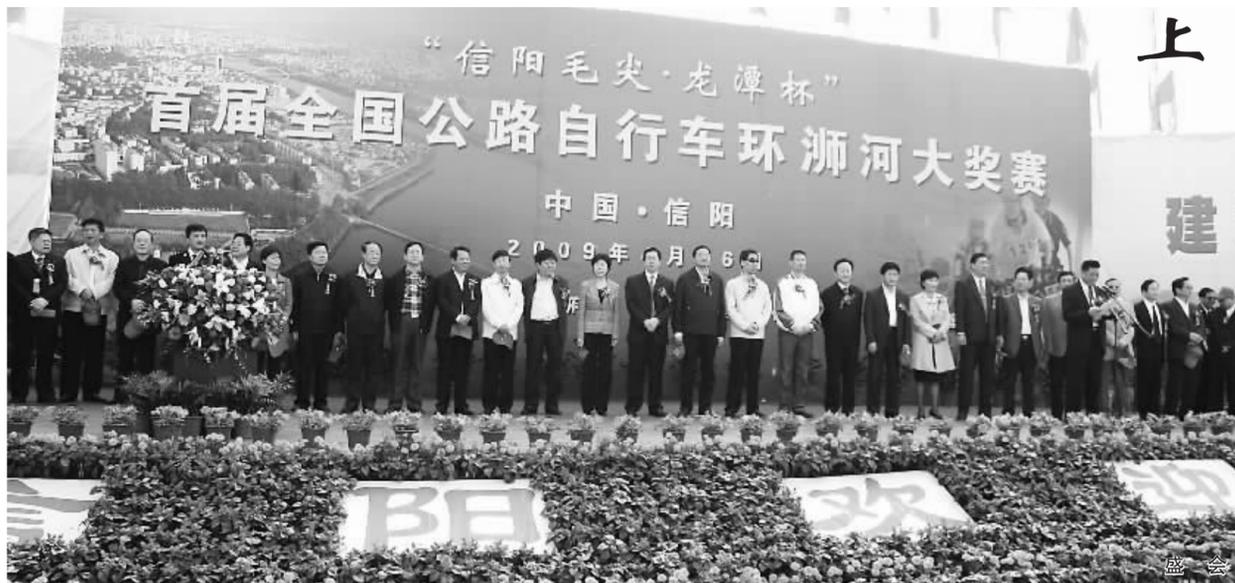


办好环沙河赛 喜迎茶文化节

第二届“信阳毛尖·龙潭杯”全国自行车环沙河大赛将于4月26日隆重举行



上届大赛精彩瞬间

摄影:郝光



起舞



出发



竞技



交流



角逐

赛事短讯

报名工作已近尾声

本报讯 本届大赛在参赛人员数量、分布范围、选手水平上都超过了去年。外地选手报名已经截止,共有来自北京、上海、辽宁、香港、台湾等22个省、市、区的527名选手参赛。其中外籍运动员2名、香港特别行政区运动员4名、台湾地区运动员1名;信阳籍选手近300人报名,为加强交流学习、鼓励参赛,组委会特别将本地选手报名截止时间顺延至23日18时。(张泽元)

筹备工作基本就绪

本报讯 大赛办公室正投入到紧张的运动员编排工作中,由中国自行车运动协会和省体育局选派的裁判员已全部到位,4家定点宾馆为外地选手和本市8个县的选手提供免费食宿,所有参赛选手的纪念品准备完毕,各项筹备工作基本就绪。(张泽元)

地税干部积极参与

本报讯 市地税局以信阳第18届国际茶文化节和今年全国第19个税收宣传月活动为契机,作为唯一宣传方阵积极参加第二届全国自行车环沙河大赛,展示良好地税形象。该局参赛队员由系统内热爱自行车运动、长期坚持锻炼的52名地税干部组成,参赛车辆全部统一型号,统一标识。他们将代表全市地税系统1600多名地税干部职工展示良好的精神面貌和竞技水平,为大赛取得圆满成功助威。(张泽元)

自行车运动的分类

- Road Bike (公路自行车)——分为公路赛和场地赛两个项目。
- Mountain Bike (山地车)——分为越野赛(Cross Country)、速降赛(DownHill)及双人弯道赛(Dual Slalom)。
- BMX (20寸小轮车)——分为(BMX)街道花式小轮车、泥地竞速和攀爬车。

简易检查与保养

- 为确保单车骑乘的安全与舒适,行前的单车检查与事后的保养,都十分重要。
1. 轮子:转动是否正常,车圈有无变形,是否稳固的装在前叉及后叉中央;
 2. 轮胎:胎纹是否清楚,胎压是否正常且气是否充足;
 3. 刹车:刹车是否顺畅,刹车夹片是否两边同时作用,若只有单边使力,应牵至车店请老板调整;
 4. 辐条:同一轮圈上各辐条的紧度是否相同,用指甲弹弄若铿锵有声,表示辐条固定正常;
 5. 链条:保持润滑清洁的状况。链条的松紧以不超过半吋为限,定期喷防锈油,骑乘完毕,应将齿轮放至最小的一圈,以防链条弹性疲乏变长;
 6. 坐垫:高度是否调整妥当并锁紧,坐垫面应与地面平行;
 7. 车把及车手竖管:车把是否保持平直,龙头是否有松动;
 8. 车架:车架强度是否符合需求,车架与前叉有无歪曲,所有螺丝配件是否锁紧;
 9. 脚踏:是否运转顺畅不会侧滑,若有弯曲、松动、损坏,则应更新;
 10. 变速系统:定位变速系统,一次变动一格,看转动是否灵活,若不顺畅,则应上润滑油;
 11. 车灯、反光镜:前后车灯亮度500英尺内是否清楚可辨,

自行车运动常识

- 1. 车灯反光镜是否干净;
 - 2. 配件:若装有水壶架、肩袋、车袋等,应检查各配件螺丝,是否紧密牢固;
 - 3. 平日多留意维护细节,可保单车寿命加长,若遇严重的问题,最好送到店中保养、更换零件。
- ### 骑自行车健身的五种方法
1. 有氧骑车法:以中速骑车,一般要连续骑行30分钟左右,同时要注意加深呼吸,对心肺功能的提高很有好处,对减肥也有特效。
 2. 强度型骑车法:首先要规定好每次的骑行速度,其次是规定自己的脉搏强度来控制骑速,这样可以有效地锻炼人的心血管系统。
 3. 力量型骑车法:即根据不同的条件用力去骑行,如上坡、下坡,这样可以有效地提高双腿的力量或耐力素质,还可以有效地预防大腿骨关节炎的产生。
 4. 间歇型骑车法:在骑车时,先慢骑几分钟,再快骑几分钟,然后再慢,再快,如此交替循环锻炼,可以有效地锻炼人的心脏功能。
 5. 脚心骑车法:用脚心部位(即涌泉穴)接触自行车踏板骑车,可以起到按摩穴位的作用。具体做法是:一只脚踏车时,另一只脚不用力,以一只脚踏带自行车前进,每次一只脚踏车30至50下,在顶风或上坡时锻炼,效果更佳。

骑自行车的好处

1. 能预防大脑老化,提高神经系统的敏捷性。现代运动医学研究结果表明,骑自行车是异侧支配运动,两腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发,防止其早衰及偏废。



牵牛花

□寒烟

随意将几粒牵牛花的种子播撒在防护栏周围。过了几天,它们居然探头探脑地从土里钻出来,惊奇的打量这个世界。接着便疯狂的成长起来,抽出纤细的茎杆,抓住防护栏努力的攀延。(生命在不经意间诞生,成长。)

六月的清晨,我睁开惺忪的双眼,突然被眼前的美景惊呆了。诺大的阳台披着厚重翠绿的盛装,几朵粉红色的花朵正在盛开,它悬挂在较高的枝条上,满含着雨水,笑也似的那里摇曳着。叫人真

想碰碰它而又不敢靠近。(同在蓝天下,我们有什么理由不让自己的生命如此美丽壮观。)

傍晚,它在安静的夕阳下垂着头,做着好梦。(或许我们正在经历着失败,挫折,需要歇息,这也是我们充气加油准备扬帆远航的最好时机)

说来也怪,无论是受先天条件影响枝繁叶茂的,还是受后天条件限制细小瘦弱的这些牵牛花比赛似的,今天你开三朵,明天我开五朵,已足足开了三十六朵,看样子还要比下去。这时我才体会“争艳”“竞放”这些词的妙处。(善待你的对手,是他们给你激情,促使你去努力拼搏。没有他们就像大海失去波涛,湖泊失去风浪,黄河失去咆哮……)

我陶醉在这如诗如画的氛围中,在它身边寻觅着,或思、或立、或坐……

请到信阳来

天山雪莲

请到我们信阳来, 沙河美景泛舟游。 鸡公雄唱天下白, 义阳三关镇四海。 灵山灵寺传美名, 贤山骑行在天籁。 杨柳五月飘飞雪, 茗阳赏茶邀君来。

请到我们信阳来, 信阳向你敞胸怀。 中部崛起抓机遇, 巧手绘出新世界。 山川秀美多胜迹, 五湖四海争朝拜。 千年古国今腾飞, 日新月异真豪迈。



(本栏稿件摘自信阳论坛)

今夜,我骑行心海

□吴昊

炽热还没有散尽,架起破车骑行于那熟悉而又陌生的街道,灯光就在头顶上射着,灰尘挡住了星空里的灿烂。渐渐地,远离了城市的灯光,四周寂静的仿佛隔世般,偶然从身边呼啸驶过夜行的汽车,煞白的灯柱刺激着瞳孔。路,很平,听着脚下车轮和地面摩擦的嗤嗤声音,感受着身体与空气的冲撞,思绪也在这个时候打开。喜欢这种宁静,喜欢沉醉于寂寞的时候独自上路的心境,可以开怀,可以释然,许多的心结,此时也豁然解开。这个时候,不去想很多琐

事,不理睬工作与生活的困惑与压抑,极度放松的心,就在这昏暗的夜空底下,随车轮渐渐前行,一切都与我无关。路灯还是有,不过不像市区那样拥挤了,稀稀的洒了一地。就爱看自己的影子在街灯下的变换,在车前缩短,在身后拉长,一如现实中的超

越自我的感觉。橘黄色的灯影点缀在那里,努力的向前延伸,顺着它的引导,匆匆地,不知道走过多少回,每次的呼啸而过,都带回不同的感受,就这样清晰地呈现在眼前。没想过这灯是什么时候点亮的,也没想过它什么时候会灭,但我清楚的认识到,它所放出的哪怕是那一丁点儿光,也照

亮了许多像我一样夜行的行人,当然,除了路,还照亮了许多——

喜欢在这样夜里思想,可以不受干扰,心的海洋,可以不受堤坝的约束,澎湃也好,宁静也行,荡漾吧,随他去吧。有的无的,不再去掂量,得的失的,也不再权衡,我就这样安坐在车座上,任世事轻弹,任花开花落,机械的蹬着脚下的踏板,车轮转动着岁月的轮盘,速度把浮沉抛在身后,迎面而来的还是那新鲜。

岂曰无衣,与子同袍。幻化的,依旧是那片天地……