

场院出租 位于沧州医专西行500米,307国道南有场院一处出租,面积8700平方米,房屋四间,彩钢棚200平方米,水电齐全(三相电)。电话:18732736822 联系人:杨先生

30多年前的沧州校运会纪录破不了

本报记者 邢建祥

1983年投出的女子标枪校运会纪录,后面的一届又一届学妹们用了34年也没能追上;1985年跑出的男子400米校运会纪录,后面的一茬又一茬学弟们用了32年也没有赶上……

近日,记者在我市部分中学采访发现,有这样一些“胡子纪录”已经在校运会的“史册”中悄悄“沉睡”了很多年。

尴尬的纪录

从400米到3000米,竟跑不过30年前的那批“老飞人”

前不久,本报刊发的一篇新华社报道《中学生运动会纪录40年无人破》,引发读者对于中学生体质下滑、“好日子养出弱孩子”的担忧和热议。

那么,咱们沧州有没有这么漫长的校运会纪录?状况会不会比报道中列举的“我国东北某省会城市”要好一些?记者对此采访了我市部分中学。

沧州市第五中学的曹瑞震老师向记者提供了一份五中校运会田径纪录清单。

在初中组,记者发现,最“年轻”的纪录是女子标枪,是1983年4月份由林淑芹创造的26.4米,34年没能打破。校运会男子标枪纪录也只是“年轻”了两年,是1985年5月份由王金山创造的。而在反映耐力的中长跑项目中,1985年的“老将”们垄断了从男子400米到3000米的榜单。在接力项目上,男女4x100米和4x400米校运会纪录,均由“老飞人”们在1986年5月创造,并保持至今。

在这份纪录单上,最“年轻”的纪录是男子100米和200米短跑,是2011年创造的。

作为省优秀体育传统项目学校,招收了一些田径体育特长生的沧州一中,校运会纪录时有刷新,但据沧州一中的王伟老师介绍,有的短跑纪录也有十几年没能打破了。

项目	姓名	时间	姓名	时间	姓名	时间
100m	刘博群	11"18	郭金坤	11"18	郭金坤	11"18
200m	刘博群	24"16	郭金坤	24"16	郭金坤	24"16
400m	王金山	05"38	王金山	05"38	王金山	05"38
800m	李安民	03"09"4	李安民	03"09"4	李安民	03"09"4
1200m	侯时强	4"40"24	侯时强	4"40"24	侯时强	4"40"24
2000m	侯时强	9"46"5	侯时强	9"46"5	侯时强	9"46"5
3000m	白建伟	19"38"7	白建伟	19"38"7	白建伟	19"38"7
4000m	校队	28"7	校队	28"7	校队	28"7
6000m	校队	4"18"1	校队	4"18"1	校队	4"18"1
8000m	王博	4"16	王博	4"16	王博	4"16
10000m	张松	5"01	张松	5"01	张松	5"01
15000m	程江涛	12"07	程江涛	12"07	程江涛	12"07
20000m	程江涛	17"07	程江涛	17"07	程江涛	17"07
30000m	王金山	15"09	王金山	15"09	王金山	15"09
40000m	袁立强	18"1	袁立强	18"1	袁立强	18"1

而在市第十四中学,据刘建勋老师介绍,几乎所有的校运会最高纪录都“定格”在五六年前,因为从那所学校的高中都被取消后,这些纪录就难以撼动,一直“保存”至今。

市第八中学的刘国鹏老师告诉记者,由于学校搬迁前一直是借场地开运动会,他没有系统整理过校运会的纪录,他感觉搬到新址后,随着体育设施的改善和校园足球的开展,孩子们的体质比以前“略好一点”。

在沧州二中,情况“乐观”一些。校艺体办的马军老师介绍说,二中的特色体育项目是篮球、武术和健身操,其中,男、女篮是我市多年的“霸王”。

至于田径的校运会纪录,马老师说几乎“年年能破”。他向记者展示了一份高中男、女组的校最高纪录,“基本上是去年创造的”。记者看到,男子100米的高中组校纪录是苑斌创造的10秒88。



二中校运会场景。

服务信息

●李老师,二十年数学教学经验,熟知中考命题,注重解题技巧培养,现辅导初中、高中数学,一对一辅导,连上几次保证成绩,有大幅度提高,初三、高三优先。

电话:13931753980(市委附近)

求助

●招单身女保姆,54岁以上,不吸烟,健康利索,陪护1-80多岁生活能自理的健康老头,月薪2700元,家住县礼堂附近。

电话:13303173602

特此公告

本报服务信息限个人刊登,任何以个人名义刊登的办班、中介等广告一概不予受理,今后凡以个人名义刊登此类广告者,一经发现将在报纸上给予曝光,为保证信息真实性,请刊登广告者携带本人学生证、教师证或身份证。

特此公告

服务信息

●服务信息

●服务信息

●服务信息

刊登广告须知

一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;六、广告内容须加盖单位公章;七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部

家教

●李老师,二十年数学教学经验,熟知中考命题,注重解题技巧培养,现辅导初中、高中数学,一对一辅导,连上几次保证成绩,有大幅度提高,初三、高三优先。

电话:13931753980(市委附近)

求助

●招单身女保姆,54岁以上,不吸烟,健康利索,陪护1-80多岁生活能自理的健康老头,月薪2700元,家住县礼堂附近。

电话:13303173602

特此公告

本报服务信息限个人刊登,任何以个人名义刊登的办班、中介等广告一概不予受理,今后凡以个人名义刊登此类广告者,一经发现将在报纸上给予曝光,为保证信息真实性,请刊登广告者携带本人学生证、教师证或身份证。

特此公告

企业是船 广告是帆

沧州晚报广告部助您一帆风顺

刊登广告须知

一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;六、广告内容须加盖单位公章;七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部

广告 开通在线办理 在线支付 来电上门

广告热线: 2048231
QQ:2487952249
QQ:543837251
微信号: czwbgg
微信: 13930758496
电话:2048231



献县公安交通警察大队关于注销报废机动车的公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定,下列机动车已达到国家强制报废标准期限,现公告其机动车号牌、行驶证、登记证书作废。

挂车 冀JA311
声明
东光县英华汽车销售有限公司临港分公司车辆冀JQ2713 道路运输证丢失, 证号是: 130983007067, 声明作废。

声明
沧县潮进超市不慎将机构信用代码证丢失, 证号: G7013092100072140C, 声明作废。

声明
青县金石通汽车销售有限公司冀JZU81 挂营运证丢失, 声明作废。

声明
沧州市运西好日子超市华信店丢失国税税务登记证副本, 证号: 130903755492023, 声明作废。

声明
沧州市运西好日子超市华信店丢失国税税务登记证副本, 证号: 130903755492023, 声明作废。

专家介绍



王植荣
沧州中西医结合医院(市二医院)心内三科主任,主任医师

教授。任中国中医药研究促进会中西医结合心血管病预防与康复专业委员会常务委员,中国老年保健协会心血管专业委员会委员,河北省结构性心脏病学会常务委员,河北省中西医结合学会心血管病学会常务委员,河北省中医药学会常务理事,沧州市中西医结合学会心血管病学会分会主任委员,沧州市医师协会委员,沧州市中医药学会常务理事,沧州市中西医结合学会介入学科专业委员会委员等职务。先后于中国人民解放军总医院心血管内科、复旦大学附属华东医院CT室、中国医学科学院阜外医院介入导管室进修学习,掌握了心内科常见病、多发病、疑难重症的诊断和治疗方法,熟练开展了多项心脏介入技术。工作积极,成绩显著,多次获得医院嘉奖,三等功、二等功、院长特别奖、沧州优秀女医师奖等,并获得河北省三三三人才称号。主编论著6部,主持和参与科研6项,获河北省科技进步奖三等奖一项,沧州市科技进步奖二等奖两项,省科技成果一项。

高血压的危害

高血压病是指在静息状态下动脉收缩压和(或)舒张压增高(≥140/90mmHg),常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变,以器官重塑为特征的全身性疾病。测血压时应平静休息5分钟以上,两次以上非同日测得的血压≥140/90mmHg,可以诊断为高血压。高血压病是一种严重危害

高血压对心脏、大血管的影响

心脏是维持血压的重要器官,血压长期升高会导致心脏的结构和功能发生变化。高血压早期主要使心脏肥厚,心脏逐渐扩大,晚期会导致心力衰竭与心律失常,进而出现呼吸困难、胸闷心慌、活动能力减退,甚至水肿等不适。高血压还是冠心病的重要危险因素,其可促使冠状动脉

高血压对肾脏的影响

高血压如不妥善治疗,可引起肾小动脉硬化,使肾动脉管壁增厚、变硬,管腔狭窄,导致肾动脉供血不足,肾小球硬化萎缩,肾功能受损。最初可以表现为夜尿多,尿常规检查有少量蛋白尿,进一步发展,将出现大量蛋

科室简介

沧州市中西医结合医院(市二医院)心血管病科三病区为沧州市重点中医专科,沧州市中西医结合学会心血管病学会分会主任委员单位,以中西医结合治疗为特色,以老年心血管疾病为主要研究方向,医疗、教学、科研全面发展。病区编制床位35张,实际开放床位50张,并设有冠心病重症监护病房。现有技术精湛的医护人员21人,其中主任医师1名、副主任医师1名、硕士研究生8人,均多次在北京协和医院、中国医学科学院阜外医院、中国人民解放军总医院、北京安贞医院等医院进修学习。

高血压 早知晓 早控制

本报通讯员 李欣娜 本报记者 郭红

高血压病是当今危害人类健康的主要疾病之一。上世纪80年代,中国高血压发病率为7.7%;到了本世纪初,迅速上升到18.8%;而近10年,高血压的患病率增长31%。目前,我国高血压病人估计已超过3.3亿,而且这一趋势仍会继续延续,如果再不加以控制,在今后的15年中将增长50%。因为高血压常常没有明显的症状,高血压常被称为“无声的杀手”。大量的人群流行病学研究证明,从血压110/75毫米汞柱起,随着血压升高,心血管病的发生几率就会增高。此外,血压长期过高,还会带来诸如中风、心肌梗死、心力衰竭、失明及慢性肾病等恶果,直接缩短病人的寿命,更不用谈他们的生命质量会如何了。而我国人群对高血压的知晓率、治疗率、控制率仅为30.2%、24.7%、6.1%。如何不让高血压成为人们的健康杀手?记者采访了沧州中西医结合医院(市二医院)心内三科主任王植荣和业务副主任王峰。

高血压对眼睛的影响

高血压病也会导致视网膜病变,早期视网膜动脉痉挛、变细,进而出现动静脉交叉压迫现象,也可引起渗出、出血或视神经乳头水肿。高血压患者眼底血管动脉硬化病变严重时,可出现视力减退或失明。总之,高血压对人体的多个器官均有损害,严重影响着人类的健康,千万不要疏忽大意,否则,可能造成无法挽回的严重后果。

改善生活方式能降血压

高血压病的治疗并非易事,不同原因的高血压,治疗方法也不同。王植荣主任介绍了一种适合于所有高血压患者,同时也包括使用降压药物治疗人群的一种有效降压方法——改善生活行为。

- 1.适当运动,控制体重。运动可以调节人体的高级神经活动,有利于减轻体重和改善胰岛素抵抗,提高心血管适应能力,稳定血压水平。因此,高血压病患者应选择适当的有氧运动项目,但不宜参加过于剧烈的运动,而要量力而行。如每小时步行五六公里,打太极拳、游泳、跳绳等。运动时达标

高血压防治的常见误区

误区一:没有症状不服药
高血压患者症状的轻重与血压高低程度不一定成正比,有些病人血压很高,临床没有症状,因血压是长期慢性增高,病人已经完全耐受了这种状况,一般不会有症状;相反,有些病人血压短期内快速增高,虽然仅轻度升高,症状却很明显,这是个体对血压升高的耐受性问题。因此,凭自我感觉来决定是否服用降压药物,往往是错误的,也容易延误治疗。

误区二:频繁换药
药效的发挥有一个渐进的过程,随着用药时间的延长,药效才逐渐显现出来。有些高血压患者不了解这一点,服药没几天,见血压控制不理想,便认为所服药物无效,或者见某些高血压病患者用某种药物效果好,就急于换药。正规治疗应该是根据病情进行个体化治疗,用药剂量应从小剂量开始,并根据血压控制情况,对药物的剂量和种类适时进行调整,使其血压既能得到有效控制,又使药物的副作用降到最低。

误区三:血压降至正常后擅自停药
有的高血压病患者,经药物控制症状缓解或消失,血压降至正常以后,误认为病已治好,擅自停用降压药物。其实,人体健康的疾病,是一种慢性终生性疾病,它就像一颗子弹一样,主要射向人体的几个重要器官——心、脑、肾脏和眼睛。我们把高血压最常引起损害的器官称为它的靶器官。如果所思的高血压严重,并且持续时间较长,又没有进行及时、合理、有效的治疗,5年至10年左右就会出现心、脑、肾脏等靶器官的损害和并发症。