

我市56名户外游泳爱好者横渡黄河

本报讯 记者丁德令报道:5月25日,2024中国·三门峡横渡母亲河活动在河南省三门峡市天鹅湖国家湿地公园三河广场开幕。我市56名户外游泳爱好者共赴“横渡之约”,他们劈波斩浪,奋勇向前,在蓝天碧水间尽享运动的酣畅与快乐。

当日上午9时,鸣笛声响起,横渡活动正式开始。来自全国各地的177支代表队从三河广场踏浪入水,向着1300米外的山西省平陆县太阳渡进发。河道中,参与队员不时变换各种泳姿,尽情地挑战自我,河岸观众呐喊助威,活动场面蔚为壮观。

每年的蓄水期,三门峡库区波平如镜,碧水连天,为举行公开水域游泳横渡活动创造了绝佳的自然条件。本次活动共设畅游组和竞渡组

两个项目,长治横渡俱乐部代表团组织了56名队员参加畅游组活动。在俱乐部护旗队的引导下,参与队员们勇往直前,排除万难,大多数队员成功横渡黄河,体验了一把搏击风浪的激情与快乐。

“平时我非常喜欢游泳,今年报名年龄放宽至70周岁,我赶紧从外地回长治报名参加。首次横渡没想到自己能游完全程,感觉太棒了!”68岁的户外游泳爱好者史俊明高兴地说。活动现场,女选手的身影也格外显眼,41岁的朱江红说,因为热爱游泳坚持锻炼,所以她非常有信心横渡黄河。

横渡前夕,长治横渡俱乐部负责人魏建国精心组织队员进行户外适应性拉练训练,为队员们成功横渡打下了坚实的基础。在今天的报名人



队员们合影留念。(长治横渡俱乐部提供)

员中,50名队员为首次横渡者,面对万顷碧波和浩瀚黄河,大家激情高涨,充分展现了横渡母亲河的勇气和毅力。

2024山西省残疾人飞镖比赛举行

我市代表队共斩获1金2银2铜

本报讯 近日,由山西省残联主办,临汾市残联、侯马市人民政府承办的2024山西省残疾人飞镖比赛在侯马市体育馆举行,来自全省11个市的95名运动员同台竞技,一展风采。其中,长治市运动员凭借优异的表现,获得了1金2银2铜。

比赛分为男子肢体站姿、女子肢体站姿、男子肢体坐姿、女子肢体坐姿、男子听力、女子听力六个组别,运动员分A、B、C、D四个小组进行小组循环赛,采用“501”减分赛、三局两胜制进行。

比赛过程中,我市每一个残疾人运动员全神贯注,用心投好每一支飞镖,旁边的观众也不时加油鼓劲。他们在闲暇时间还与其他选手相互交流、切磋,共同进步。在小组预赛后,我市12名队员进入8强10人;半决赛后,进入4强6人,进入冠亚军决赛3人。最终,经过一番激烈的角逐后,我市运动员共获得1金2银2铜,1个第四名,2个



运动员用心投好每一支飞镖。(市残联提供)

第六名,1个第七名,1个第八名的成绩。

残疾人飞镖运动是近年来比较活跃的一项群众性体育活动,趣味性强,运动量较小,适合残疾人运动员参与。近几年,长治市残疾

人群中涌现出了大量的飞镖运动爱好者。在今年四月份,长治市残联还举办了全市残疾人飞镖比赛,为爱好飞镖运动的残疾人运动员搭建平台。

(郝惠铭)

心理老师为大学生巧解压力

本报讯 记者丁德令报道:5月25日,市全民阅读协会阅读大学堂活动走进山西机电职业技术学院,市全民阅读协会会员、国家二级心理咨询师郭自胜以分享书籍《认知觉醒》的形式,为学生们带来了一场精彩的心理健康教育讲座。

“在生活中,人们普遍面临着种种压力与挑战,如何认识自我、提升思维智慧?我们可以从书中找到一些答案。”当天,郭自胜通过讲解大脑构造、潜意识、焦虑等问题,并提供解决方法,帮助学生们了解自己的思维方式和行为模式,提高认知能力,实现个人成长和改变。

同时,郭自胜由案例切入,分析了沟通背后的心理奥秘,分享了设置合理的人际交往目标、营造良好的沟通氛围、认识到人与人之间的差异、学会尊重他人等人际沟通的实用技巧。讲座中,郭自胜积极回应提问,深入浅出地针对具体问题耐心解答,讲座受到师生的广泛好评。

活动中,郭自胜用幽默的语言和通俗易懂的方式,讲解内容丰富且贴近大学生学习。管理好自己的情绪,未来才会更好,本场心理健康知识讲座提升了大学生对于心理健康的重视,更加自信和勇敢地迎接来自学习与生活的挑战。



现场互动。本报记者 丁德令 摄

潞州区2024年第四届“萌芽杯”中小学生篮球赛

惠丰小学获得双冠

本报讯 记者王晓萍报道:日前,由潞州区教育局主办,长治市职工篮球运动协会、山西飓风悦动文化体育有限公司、长治学院协办的“潞州区2024年第四届‘萌芽杯’中小学生篮球赛”开赛,本次比赛代表了潞州区中小学生篮球赛事的最高水平。

在此次篮球比赛中,潞州区惠丰小学篮球队充分发扬了顽强

拼搏、奋勇争先的体育精神,赛出了篮球队员的优秀品格。在高手云集的比赛中,该校男子、女子篮球代表队均拔得头筹,获得篮球赛小学甲组双冠军。该校女子篮球队是2023年和2024年的山西省U12女队冠军,在本次比赛中以绝对优势书写了2012年以来的十冠王、2015年以来的八连冠的辉煌战绩。

比赛中,队员们出色的表现也为自己争取到了更为广阔而优质的学习平台,部分女队员被广东东莞篮球训练营选中,这已是惠丰小学向上级学校输送的第八批优秀篮球队员。这些成绩的取得,得益于该校多年来全面发展学生综合素质的办学理念和教学实践,使得学生们不光个性得到了发展,心态和体魄也得到了锻炼。

温馨提示

今日天气
多云间阴天
3~4级西南风
最低气温14℃ 最高气温28℃

中午前后紫外线强度为3级,弱,外出适当防护。

生活指数预报
穿衣指数为2级,以穿薄质衣裤、裙装等为宜。早晚年老体弱者可适当增添衣服。

晨练指数为3级,较适宜晨练。

明日天气
阴天有分散性阵雨或雷阵雨转多云
2~3级偏北风
最低气温13℃ 最高气温31℃