

暑假 乡村孩子读经典

□文/图 本报记者 尹晓玉

“李白乘舟将欲行，忽闻岸上踏歌声。桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情。”8月5日清晨，临颍县王孟镇前杨村文化广场上传出琅琅的读书声。暑假以来，该村组织孩子开展晨读经典活动，受到村民的一致好评。

为丰富孩子们的暑假生活，帮助他们养成读书好习惯，7月中旬以来，前杨村的幼儿园园长、返乡大学生和部分村民组成志愿者团队，每天早上6点到7点轮流到村里的文化广场上带孩子们读书。该村村支书轩现周告诉记者，通过动员，目前村里有领读志愿者十几名，每天早上有二三十名幼儿园至小学阶段的孩子到广场上跟着领读志愿者诵读经典。

6岁的赵毅凡自从参加了晨读，每天早上5点多就起床，准时到广场上读书。“我每天都去



前杨村文化广场上，孩子们在晨读。

读书，现在已经能背诵好几首古诗了。”赵毅凡一脸自豪地说着，接着背起了古诗《悯农》：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”

“孩子热情很高，每天早早地起床，拿着书出发。跟着老师读读书、做做操，不仅学到

了知识，锻炼了身体，也养成了早睡早起的好习惯，这个活动对孩子来说是一件大好事。”王晴小朋友的妈妈告诉记者，参加晨读后，孩子的学习热情高涨，看电视、玩手机的时间少了，写作业更主动了。

前杨村的晨读情景是王孟

镇儿童晨读活动的一个缩影。据了解，暑假以来，王孟镇在全镇26个行政村开展儿童晨读活动，600多名孩子每天通过读书开始一天的假期生活。活动让乡村充满书香，使读书成为一种生活方式，在家长和孩子中获赞连连。

我市23岁小伙儿 健身奥赛中国站夺双冠

□文/图 本报记者 杨光

8月2日，2020特拉维奥林匹克健身健美交流会中国站（简称2020健身奥赛中国站）比赛在成都结束。这是今年疫情后国内举办的最高水平健美赛事，吸引了全国各地顶级的健身、健美达人参加。我市小伙儿陈帆参加了这次比赛，斩获大学生组传统健美和古典健体小组双料冠军。

8月3日下午，陈帆与父母赶回漯河，第一件事就是向启蒙教练郭峰汇报成绩。健身房里曾经一起训练的健身爱好者也纷纷向他祝贺。

谈起这次比赛，陈帆兴奋不已。7月31日，在2020健身奥赛中国站大学生组赛场上，陈帆以完美的肌肉比例、丰富的肌肉细节和优秀的场上发挥打动评委，顺利摘得大学生组男子传统健美C组第一名和男子古典健体A组第一名。

8月2日进行的成人组比赛是高手之间的对决。面对众多身高马大的肌肉猛男，陈帆心



陈帆（左）指导健身爱好者训练。

中也闪过一丝胆怯。关键时刻陈帆右大腿不慎抽筋，一条腿用不上力，对场上发挥影响很大。不过陈帆初生牛犊不怕虎，依然在台上沉着冷静，最终取得成人组男子古典健体A组第五名。

“成人组运动员都是一等一的高手，大部分选手都经过了十多年的训练，大赛经验丰富。我年龄较小，训练时间也

较短，能获得第五名已经很满足了。”陈帆高兴地说，经过这次大赛，他大大增强了信心，接下来的目标就是取得奥赛职业卡，走出国门，为国争光。

陈帆家住市区钟楼广场附近。“我从小就喜欢看李小龙的电影，很羡慕他的身材。初中时就天天练俯卧撑，后来买了一副哑铃，每天做臂弯举。”陈帆说，高中时每天早自习前、

晚自习后都会训练一会儿，课间还会抽空拉几组单杠。

2015年高中毕业后，陈帆选择了天津体育学院学前教育专业，那里的氛围让他能够更专注于训练。“当年暑假我认识了郭峰教练，拜他为师，开始了系统的专业训练。”陈帆说，郭教练还指导他参加各种健身赛，增强自信心；后来又结识了一些健美前辈，继续拜名师，训练效果逐步显现。经过五年磨炼，陈帆拥有一身健壮的肌肉，无论身处何地都会吸引众多目光。

2020健身奥赛中国站赛事因疫情影响推迟了三个月。陈帆从2月就投入备赛，每天早上8点到晚上11点之间很少有休息时间，枯燥的训练常常令他感到崩溃。“得知比赛延期，我没有放弃，仍旧咬牙在健身房继续硬扛了三个月，才有了这次的好成绩。”陈帆说，要想在健美舞台上赢得胜利，必须制订严格的计划，训练和饮食都有要求，还要以超出常人的耐力持之以恒不断训练，才能走到最后。

助力残疾少年儿童成长 爱在沙澧夏令营 开始报名

本报讯（记者 杨旭）8月5日，记者从市残联了解到，首届“爱在沙澧夏令营”活动现已开始报名。营员要求为漯河籍8岁~14岁生活能够自理的听力、肢体、言语类残疾少年儿童。

夏令营为期4天，其间，市残联将根据参训营员的兴趣爱好开展书画、戏曲、羽毛球、乒乓球、象棋等项目训练，还将组织营员参观我市中州抗战纪念馆、城市展览馆、博物馆，安排老师辅导作业。

本次夏令营旨在通过丰富多彩的活动，帮助残疾少年儿童培养艺术兴趣、提升运动技能、巩固学业知识、拓展文化视野，锻炼独立生活及社会融合能力。营员将在工作人员和志愿者的引导、帮助、陪伴下，度过健康、快乐的假期生活。

本次活动报名截止日期为8月7日，详情可咨询各县区残联。



天气预报

今天 多云间晴，有分散性阵雨雷阵雨
26℃~33℃

明天 白天阴有阵雨，夜里中到大雨，局部暴雨，
23℃~28℃

后天 阴有中阵雨、雷阵雨
23℃~28℃

市气象局提供