

十年坚持,信阳“跑步达人”付明—— 争战马拉松 脚步不停歇

本报记者 李亚云

“付哥,又来跑步啊。”在南湾湖大坝附近,大家常常能见到一个背着包,推着自行车跑步的“怪人”。来往行人目光诧异,跑友们却亲切地与他打招呼,“付哥是南湾湖这片儿独特的风景啊!”

跑友们口中的“付哥”名叫付明,之所以说他是一道独特的风景,是因为付明在南湾、贤山一带坚持运动了10年。“每天下午3点半从公司骑40分钟车到南湾,然后再到绿岛(非饮用水源保护区)游泳40分钟,最后再推着自行车跑步40分钟。”付明说,这3个40分钟是他10年来每天的必修课。

年近五十的付明并不是一名专业运动员。1990年,付明武警退役后,回到家乡信阳经营了一家塑胶公司,经过20余年的打拼,付明在业内已经小有名气。

“年轻的时候看重事业。”付明说,公司开业之初,自己的压力非常大,于是他开始跑步为自己减压。

慢慢地,付明爱上了跑步这项运动。“每次跑完步后,整个人的精神面貌都很好。”就这样付明一“跑”便不可收拾。

公司经营走上正轨后,付明将更多的时间和精力放在了运动上。“刚开始是跑步,后来是跑步加游泳加骑车。”付明说,10年来,无论酷暑寒冬,他每天都在坚持“铁人三项”运动。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。在今年的信阳市环南湾湖徒步比赛中,付明以8小时25分钟的成绩取得了80公里赛段的冠军。“早上8点发令枪一响就开始跑,一直跑到下午4点多,一直小跑,饭也没吃,就这样跑出了一个冠军。”付明说。

带着这样的惊喜,今年9月,付明又参加了天津国际马拉松比赛。跑完天津马拉松后,付明又开始为今年11月1日的杭州国际马拉松赛做准备。

“一双跑鞋征战全球!”付明说,自己接下来的目标就是每月



图为付明正在比赛

参加一场马拉松比赛。

“人生就是一场马拉松,贵在坚持。”付明说,他从跑步中获得了健康的体魄、积极的心态,“人生应该追求快乐,而我现在每天的快乐都源自于运动,我会坚持跑下去,直到跑不动的那一天!”



13日上午,浉河区五星办事处平西学校举行了庆祝中国少年先锋队建队66周年主题活动。活动结合中华民族优秀传统文化,引领和教育少先队员牢记和理解社会主义核心价值观,为队旗增辉。图为活动现场。
张静 摄

10月新人扎堆结婚 跟妆师“一妆难求”

信阳消息(见习记者 郭晓雨)金秋十月,秋高气爽,好日子也非常多,所以很多年轻人都选择在10月完成自己的婚姻大事。新人扎堆结婚,不仅导致酒店婚宴爆棚,同时也带动了婚礼策划、新娘跟妆等服务的大热,而好的跟妆师更是“一妆难求”。

昨日,记者走访了我市不少婚庆公司、化妆工作室、婚纱摄影公司了解到,10月,大部分跟妆师的行程都从月初排到了月底。尤其是十一假期间,结婚人特别多,不少跟妆师7天假期安排的跟妆次数都在4场以上。

在东方红大道的一家婚纱摄影公司内记者看到,十几个梳妆台前都坐着准备拍婚纱照的新人,化妆师更是忙前忙后地在为新娘化妆。“我们需要提前一周预约,从现在到11月初是结婚的高峰期,我们的跟妆师行程安排比较满。”当记者表示想找一个跟妆师时,该公司的工作人员说,“这段时间我们的跟妆师工作量非常大,早上4、5点出门,晚上才能回来。”

“结婚当天,新娘可以在我们这里化妆,也可以让我们上门跟妆。不过,因为结婚是每个女生一辈子的大事,大家都希望自

己在结婚那天是最漂亮的,所以选择跟妆的人还是居多。”东方红大道一家化妆工作室的化妆师说,“跟妆虽然很累,但是看着新娘化妆后幸福的样子,我们也很高兴。”

通过采访,记者了解到,跟妆师跟妆一次的价格大都在600元至1200元,经验丰富、技术又好的跟妆师的价格则可以达到1500元一次。价钱虽然昂贵,也抵挡不住新娘的爱美之心。在采访过程中,很多将要结婚的新娘向记者表示,跟妆价钱虽然贵了些,但是随时可以补妆很方便很值得。

便民信息

信阳市供水集团公司 特约

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 法律咨询:6253148
- 燃气服务:6263939
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369

公告

曹冠军,男,汉族,1970年10月31日出生,请你自本公告登报之日起30日内到单位报到,如逾期不到单位报到。将按劳动合同法和相关规定办理。特此公告!

武汉铁路局信阳供电段
2015年10月14日

声明

兹有刘国斌购买的由河南大有房地产开发有限公司开发的信阳恒大名都13号楼3大有1106号房产壹处,其交付的购房首付款收据(编号:6011239,金额:99980元),因不慎丢失,特声明作废。

声明

兹有以下人员位于息县东环路于千佛庵路交叉口东北角的土地使用证及人防证,因不慎丢失,特声明作废。

姓名	证件	证号
李克明	土地证	0076
刘中英	人防证	1078
娄培玉	土地证	0073
李克明	人防证	1074、1081
邹国栋	土地证	0072
宋义堂	人防证	1075、1079
岳亚	土地证	0071
冯艳	人防证	1076、1080
刘中英	土地证	0074
邹国栋	人防证	1077
宋义堂	土地证	0075
娄培玉	人防证	1082、1073