



# 杜大雷:引弓射箭如痴如醉



杜大雷在向记者展示箭术

本报记者 曾宪科  
首席记者 韩蕾

分脚侧立,搭箭上弓,弓如满月之时,松手放弦,“嗖”的一声,弦声犹在耳,箭已扎到10米外的靶心上……12月10日,杜大雷在自己位于贸易广场的工作室内,向记者展示箭术。虽然接触弓箭不到两年,但是现在的他几乎是“箭无虚发”。

今年44岁的杜大雷在贸易广场经营着一家书画装裱工作室,2013年年底,开始接触传统弓,从此便一发不可收拾地“爱上”了射箭。“人到中年后,对于不缺吃穿的我来说,精神生活已经远大于物质生活了。”谈起接触弓箭的缘由,杜大雷告诉记者,他想寻找一个能突破自我,能在精神生活上让自己感到富足的体育项目,这才选择了传统弓。

“君子六艺里面有一项就是射,这个射指的就是射箭。”杜大雷说,“在射箭场上,你面对靶子,其实面对的就是你自己,如果这个时候你不果断地把箭射出去,就说明你还没有足以强大到战胜自己。”

为了在面对箭靶时,自己能够做到心态平

和,果断勇敢,两年来,杜大雷风雨无阻,每天都在练习射箭,也在不断地突破自己。“两年来,我每天练习射箭的时间都会超过2小时,刚开始射程是10米,然后逐步扩大射程,20米、30米,就这样10米10米的扩大,现在最远的时候,我的射程可以达到80米。”杜大雷说,“刚开始,我爱人还抱怨,说我不务正业,后来,看我是真心喜爱射箭,态度也从之前的抱怨转为支持了。”

刻苦的练习没有白费,2015年4月,杜大雷参加了在安徽省阜阳市举办的2015年“阿利弓箭”杯全国射艺邀请赛,获得男子个人淘汰赛第六名。“当时大家都很吃惊,作为一个刚接触弓箭不到两年的人,能取得这样的成绩确实很不容易。”杜大雷说。

从那以后,杜大雷更加刻苦地练习射箭,每天只要一有时间,他就在自己的工作室里练习。2015年9月和11月,杜大雷分别参加了河南首届射箭俱乐部邀请赛和开封市善箭者射箭俱乐部“昊天”杯冬季邀请赛,两次比赛他均获得传统弓项目第一名。

“射箭让我学到了很多,练习射箭后,我在面对人和事物时,更加平和了。”杜大雷说,“不过,我现在才练习射箭两年,还算是个新手,今后我会不断地完善我的射箭技巧,不断地突破自我。”

## 冬天衣服怎么洗?

别发愁,看这里

首席记者 韩蕾

大雪节气过后,我市就真的进入严冬了,气温一天比一天低,风也一天比一天凛冽,大街上,市民都裹着厚厚的冬装。羊毛衫、大衣、羽绒服等过冬的衣服也都倒腾出来了,怎么保暖怎么穿。但是,在把冬装穿得好看的同时,不少市民也犯了愁,这冬装的保养和清洁应该怎么办?羽绒服究竟是水洗还是干洗,羊毛衫会不会缩水,打底裤是手洗还是机洗……

### 羽绒服

#### 软毛刷派上大用场

如果说羽绒服是冬天里市民最喜爱穿的衣服一点都不为过,一入冬,不管是长款的、还是短款的,市民都会备上几件,来回换着穿。但是羽绒服清洗却成了大问题,送去干洗,一次两次可以,多了不划算,但是在自己洗清,应该怎么做呢?

“洗羽绒服前最好把羽绒服放进冷水里浸泡20分钟左右。”申城大道附近一家干洗店的老板查先生告诉记者,最近送来干洗的衣服比较多,但是有些衣服只脏了一小块,市民在家就可以清洗干净。

“浸泡过后,再把中性洗涤剂溶入30℃的水中,把羽绒服放在里面,再浸泡10分钟,然后用软毛刷轻轻刷洗。”查先生说,“如果用洗衣粉洗羽绒服的话,一定要漂洗干净,不然残留在羽绒服中的洗衣粉会影响羽绒的蓬松度,降低羽绒服的保暖性。所以,最好还是用专用羽绒服洗涤剂清洗。”

羽绒服不仅洗有讲究,晒也是有讲究的,洗好后,不能晾干,应将水分挤出,再平铺或挂起晾干,禁止曝晒,也不要熨烫,以免烫坏衣物。晾干后,轻轻拍打,使羽绒服恢复蓬松柔软。

### 羊毛制品

#### 在家还是手洗好

羊毛制品因其很好的保暖效果,在冬日里很受市民欢迎,但是因清洗不当而出现缩水也让市民颇为头

疼。市民张女士前段时间在一家时装定制店内做了一件纯羊毛的上衣,但是因为清洗不当,中码的大衣缩水成了小码,没法再穿,她只能忍痛割爱,把衣服送给了人。

羊毛制品轻巧保暖,但对清洗要求也很高。羊毛类的衣服最好是干洗,如果非要在家里洗也千万不能用洗衣机,一定要手洗,而且水温最好在30℃至50℃,要用专用的洗涤剂进行清洗,浸泡10分钟后轻轻搓揉。“建议羊毛类的衣服每年干洗两到三次,因为干洗对羊毛制品的光泽色泽见效极快。”查先生说。

而且羊毛类的衣服不能用晾衣架直接晾晒,应平铺在通风好的地方晾干,切忌在阳光下暴晒。

### 打底裤

#### 洗前先用温水泡

近些年,打底裤逐渐成为冬天里不少女性的最爱,加厚打底裤更是成为冬天里保暖利器,但是不当的清洗却会让打底裤失去弹性和光泽。

“有些市民为了图省事,把好几条打底裤一起丢进洗衣机里清洗,其实这样是不对的。”中山路上一家打底裤专卖店的销售员许女士说,“洗衣机飞速旋转会使打底裤遭到剧烈破坏,使打底裤保暖性变差。”

那么打底裤该如何清洗呢?徐女士说,在洗打底裤的时候尽量选择温水手洗,切忌用硬肥皂打磨或者撒上洗衣粉搓揉。最省事的办法是洗的时候先用温水泡上半个小时,然后加入洗涤剂揉搓一阵,然后再换一次温水,浸泡半小时后再次进行清洗,这样既能洗干净,又不伤衣物。如果一定要机洗,最好先把打底裤放在一个网袋中,这样打底裤才不会变形。

不过冬日里洗衣服,也要保护好自己。因此,市民洗衣服时尽量选择一款天然无刺激的洗衣液,洗完衣服后及时涂上护手霜,有时间的话可以用醋或柠檬水泡手,这样也能达到护肤的目的。

## 安全常识

(接上期)

### 农用车超载和载人的危害

(1)农用车作为一种生产工具,没有设计载人的安全防护措施,容易造成人员伤亡,甚至群死群伤。

(2)农用车辆超载、违法载人等严重交通违法行为,极易造成重大道路交通事故发生,要避免乘坐。

(3)挂车一般无防护、保险装置,货厢栏板低,如果乘车人站在车厢内,车辆转弯时很容易被甩出车厢,造成人身伤亡。

(4)不驾驶拖拉机、农用车非法载人、超载、超速;不驾驶安全性能差、报废车上路行驶;不驾驶无牌无证、假牌假证的车辆上路。

(5)不要搭乘货车出行,人货混载既不安全又违法。特别是在路况较差的山区,道路崎岖不平,隐患很大。

### 轻微火情的急救措施

(1)水是最常用的灭火剂,木头、纸张、棉布等起火,可以直接用水扑灭。

(2)用土、沙子、浸湿的棉被或毛毯等迅速覆盖在起火处,可以有效地灭火。

(3)用扫帚、拖把等扑打,也能扑灭初期火情。

(4)油类、酒精等起火,不可用水扑救,可用沙土或浸湿的棉被迅速覆盖。

(5)煤气起火,可用湿毛巾盖住火点,迅速切断气源。

(6)电器起火,不可用水扑救,也不可用潮湿的物品捂盖,应首先切断电源,然后用干粉灭火器或二氧化碳灭火。

(未完待续)



安全生产宣传

信阳市安全生产监督管理局协办