

# 方兴未艾 吹皱一池“春水”

## ——信阳市跆拳道协会秘书长肖丽一席谈



赛场上工作中的肖丽 受访者供图

本报记者 李亚云

7枚金牌、7枚银牌、13枚铜牌!这是在7月中旬进行的河南省大中小学生跆拳道锦标赛上,我市学子捧回的骄人成绩。

而在随后的全国大学生跆拳道锦标赛上,信阳师范学院代表队夺得1枚银牌,并取得两个第五名。能从来自全国135所高校、1500名运动员中脱颖而出,同样表现不俗。

“今年以来,我们再次连续取得好成绩!”昨日下午,面对记者谈起这些,肖丽眼里的光更亮了。

肖丽是信阳市跆拳道协会秘书长。近年来,跆拳道这

项运动在我市越来越“热”,如乍起的风,“吹皱一池春水”。追本溯源,这些变化很大程度上归功于2015年9月成立的信阳市跆拳道协会。

身为全国首届体育学院精英对抗赛51公斤级跆拳道冠军,肖丽对跆拳道有着痴迷般的热爱。作为河南省学生跆拳道协会副秘书长、信阳市跆拳道协会秘书长,跆拳道国家级裁判、信阳师范学院副教授,身兼多职的她每一项工作都与跆拳道紧密相关。

在肖丽的带领下,信阳市跆拳道协会扎根生长,日渐繁茂。“目前,协会共有会员单位70多家,拥有国家一级裁判员70余人,晋级考官40余

人,中级教练员100余人。通过协会统计,近年来我市青少年练习跆拳道的人数呈现逐年上升的趋势,现有3万多人从事这项运动。”谈及协会发展,肖丽难掩笑容。

“从协会成立到现在,我们每年举办一次全市八县三区的中小学生跆拳道锦标赛,今年是第五届。从2017年开始,我们每年下半年举办一次省大众赛分站赛暨信阳市冠军赛。我们市的参赛人数也是逐年递增的,从起初的500余人,到现在的1000多人参赛。这证明这项运动受到我市越来越多的人肯定与欢迎。”肖丽自豪地说。

推广跆拳道是肖丽毕生的事业。“跆拳道运动不仅能够强身健体,还能磨炼人的毅力,强健人的精神,让人知礼有仪。”肖丽说,对于很多跆拳道学员而言,“礼义廉耻、忍耐克己、百折不屈”的跆拳道十二字精神将让他们受益终身。

随着全民健身热潮的到来,我市跆拳道爱好者人数持续攀升,其中学员年龄大部分集中在5岁至15岁左右。“青少年的健康发展关乎国家未来,身体健康与心理健康同样重要。而跆拳道这项运动将助力我市更多青少年阳光、健康、快乐地成长!”这也是身为师者的肖丽最大愿望。

## 菜适量“点” 盘一定“光”



本报记者 马依钊

张娟是解放路一家快餐店的服务员。每天围着餐桌,与来来往往的市民打交道,对于文明用餐状况,她有直观的感受。

“现在生活水平提高了,大家用餐时,愿意多点菜。”昨日14时许,刚忙完中午的用餐高峰时段,张娟的额头还有汗珠。她告诉记者,很多顾客就餐时愿意多点俩菜,不再把菜品的价格当作重要考量因素,“有时顾客点的过多,我们也会根据用餐

人数和菜量多少,提醒顾客适量点餐,避免无谓的浪费。”

一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。剩饭打包早已成为文明餐桌的具体体现。张娟说,大多数老年人都会将剩余的饭菜打包带回,而年轻人忙于工作,可能做饭的时间较少,因此选择打包的比例就相对小一点。为光盘行动代言,张娟说:“作为餐饮从业者,从生活中我愿意带头行动,做到勤俭节约,同时也希望大家爱惜粮食,外出用餐时适量点餐,尽量光盘。”



## 萌娃路口上岗 倡导文明交通

信阳消息(记者 马依钊)为助力全国文明城市创建,8月22日,市交警支队浉河勤务大队联合市第三小学组织开展“我是小小文明交通劝导员”志愿活动,培育学生的文明交通意识,丰富孩子暑期生活。

当日早上7时许,身穿红马甲、头戴小红帽、手拿劝导旗的小志愿者们在东风路口“上岗”。经过执勤交警的岗前培训,小志愿者们现场掌握了交通劝导的要领、交通知识和相关注意事项。

正值道路交通高峰时段,小志愿者在路口通过小红旗和语言劝导等方式,对行人不遵守交通信号灯、非机动车越线停车等不文明行为进行劝阻和引导,这一文明形象赢得过往市民的称赞,成为了街头一道亮丽的风景线。

两个小时的志愿活动结束后,孩子们深感交警叔叔的不易,纷纷表示自己今后一定要遵守交通规则,做好表率,生活中遇到不文明的交通违法行为也会好好劝导,为城市的文明尽一份力量。



## 处暑知秋意

处暑过,暑气止;秋风吹,树换装。昨日,记者走上街头看到,我市北京路、八一路、茶韵路等中心城区道路两侧的行道树已泛秋意,街景如画。 本报记者 周涛 摄

