

白龟湖9月1日起进入开渔期

捕捞鱼虾须按规定作业

□记者 王桂星

本报讯 白龟湖沿岸渔民的收获季就要到了!昨天,记者从市白龟湖综治办了解到,白龟湖将从9月1日起进入开渔期,沿岸渔民可按照规定开展渔业捕捞作业了。

据了解,按照《平顶山市白龟湖

饮用水源管理办法》规定,为了保护白龟湖的生态环境,我市从2012年起对白龟湖实行禁渔管理,每年3月1日至8月31日为禁渔期,每年9月1日至次年2月底为开渔期。在禁渔期内,白龟湖水域禁止所有捕捞作业(包括垂钓、捕螺、捕虾等)以及其他任何形式的破坏渔业资源和生态环境的活动。

市白龟湖综治办有关负责人强调,开渔期间,广大渔民须严格遵守以下规定:入湖作业人员须配备必需的安全救生设备,4级(含4级)以上风力天气禁止入湖作业;禁止企事业单位、非沿湖乡村居民入湖捕捞作业;开渔期间,在白龟湖捕捞作业禁止使用地笼、迷魂阵、抬网、毒鱼、电鱼、炸鱼等灭绝

性的渔具和捕捞方式。这位负责人同时提醒广大钓友,请勿乘坐抗风能力较差的简易橡皮筏入湖垂钓,以免发生意外。

据介绍,按照渔业法的规定,对违反规定在白龟湖水域内采用电鱼、炸鱼、毒鱼等破坏渔业资源的手段进行捕捞的,有关部门将对其处以2000元以上20000元以下的罚

款;对在白龟湖水域内使用禁用的渔具和作业方法进行渔业捕捞的,有关部门将没收渔获物和违法所得,处1000元以上10000元以下罚款。

这位负责人表示,开渔期间,市白龟湖综治办将组织执法人员对湖内的渔业捕捞行为进行规范和监督,确保有序捕捞。



临近开学配镜忙

昨天上午,在市新华书店眼镜专柜,不少学生模样的孩子在验光配镜。据了解,新学期将至,前往市区各家眼镜店配近视眼镜的学生络绎不绝。

本报记者 彭程 摄

暑期末旅游市场价格大幅回落 错峰出游好时机到来

□记者 王春生

本报讯 8月底,热闹的暑期旅游市场逐渐进入尾声。记者昨天从市区多家旅行社了解到,目前旅游价格开始大幅回落,不少游客赶搭暑期“末班车”错峰出游。

据市区多家旅行社负责人介绍,8月底到中秋节前是全年性价比较高的时段之一,也是错峰出游的好时机。按照传统规律,每年一进入8月底,出游人次会明显减少,旅游产品主要成本构成中的机票、酒店价格也会相应下降,出游性价比高,还可避开人流高峰,享受惬意旅程。

市区一些具有出境经营资格的旅行社人士表示,目前出

境游价格普遍下调,尤其是泰国、日本、越南、新加坡等出境短线游热门目的地,降幅大都在三成左右。另外,欧洲、澳洲等出境长线目的地价格也出现下调,下调价格动辄千元。

从国内游来看,目前不少线路价格也出现不同程度的下跌,尤其是三亚、昆明、桂林、长白山等热门目的地降幅较大。

“现在很多景区当地酒店房源充足、房价下降,所以旅行社的线路价格也下调了。”市区一家旅行社负责人罗光豫说,如热门线路桂林双卧五日游、张家界双卧五日游等,目前的报价大都是1100元左右,比前段时间下调了四五百元之多,降幅也多达三成左右。

健身教练焦洁的职业健美路

□本报记者 丁进阳 文/图

荧屏上,著名电影演员施瓦辛格、史泰龙健壮的大肌肉块给观众留下了深刻的印象,令女性神往,也成为众多男性的偶像。我市就有这样一位职业健身健美先生,他叫焦洁,在今年7月份举行的全国健美健身公开赛开封站比赛中,他凭借完美的身躯,斩获了大赛冠军。

为了吸引女生爱上体育运动

焦洁今年37岁,在我市一家健身馆任教练,还是一家营养餐厅老板。昨天上午,记者来到市第九中学附近一家健身馆时,焦洁正光着膀子在做力量训练,全身都是“疙瘩”,做起动作来肌肉群缓缓蠕动。记者不由得看了一下自己,瞬间有一种自卑感。他顺手扯了一件T恤套在身上,来到休息区就座。

焦洁小时候身体素质就很好,他说自己小学前在市中心体校练了两年体操,后来就没再接触过训练。直到上初三那年,为了应付体育考试,他开始参加体育训练,“那时候没咋练,身上的肌肉就已经很明显了,因此吸引了不少女生,所以我决定坚持锻炼”。

升入市八中后,焦洁学的是美术专业,却一直坚持健身。他说:“那时候市区健身馆不多,也就市体育村有一家,每天下午放学后我就骑自行车去,练一个小时结束,天天如此。那时候也没教练,只是在杂志上看到一些健身知识,就参照着训练。家里买的关于健美健身的杂志堆了2米多高。后来,不少同学受我的影响,也开始跟



焦洁展示自己获得的全国健美健身公开赛开封站比赛金牌

着训练。”

焦洁在郑州上的大学,比起自己的专业,他更爱健身,“郑州搞健美健身运动的人多,在那里我认识了更多更专业的朋友,学习了更全面的健身健美知识。”他说,“那时候也纯粹是喜欢,并没有想着以后会怎么样。”

初次比赛拿了全省第三名

大学毕业后,焦洁留在郑州工作,由于工作较忙,他中断了7年没有训练。

直到2011年,在郑州观看了不少健身健美比赛的焦洁获悉参加比赛有奖金可拿,于是重新恢复了训练。毕竟有基础,他的身体很快恢复了“肌肉男”的状态。

再次恢复训练后,他进入了更专业的系统训练。焦洁告诉记者,以前也就是爱好,若是冲着比赛练,还真是辛苦。无论是从训练量还是从营养上都有一定的讲究,“我每天7顿饭,吃40个鸡蛋、1公斤鸡肉、大量水果蔬菜”。最痛苦的是赛前减脂,一边加大训练量,一边减少食量。赛前两个月减掉20公斤。

2012年,焦洁准备参加河南省健美健身锦标赛,这是他第一次参加比赛,他做了充足的准备,信心满满,“我就是冲着冠军去的,那年孩子出生,想着拿个冠军也算是送给孩子的礼物”。比赛结束后,焦洁夺得了第三名,这对于第一次参加比赛的他来说已经很不错了,但焦洁很不服气,决定要坚持练下去,一定要拿冠军,走上职业道路。

实现冠军梦 再踏新征程

“要么就不参赛,参赛就要拿冠

军。”焦洁的话说得斩钉截铁。从2012年第一次参赛直到今年夺冠,这中间他再没有参加过任何比赛,只是埋头训练。

2013年,焦洁舍弃工作返回平顶山专心训练。虽然家人对他不很理解,但依然全力支持。很快他就在健身健美圈内小有名气。焦洁说:“训练苦不怕,就是一天7顿饭很费事。所以我决定开个餐厅,除了自己吃以外,还供应健身的朋友吃。我们吃的东西和大众饭不一样,偏重于营养搭配,对色香味要求不高,做法以煎、煮、蒸为主。”

坚持训练了几年,焦洁觉得自己参赛的条件基本成熟。今年7月份,全国健美健身公开赛其中一个分站赛在开封举行,他果断报名参加。一鸣惊人,焦洁在比赛中受到评委的好评,夺得了男子A组健美冠军并拿到了年底总决赛的资格。这次比赛,焦洁信心更加坚定,又报名参加9月份分别在西安、青岛举行的两场全国性比赛。

“又到了减脂期,7月份前你要见我,那时候100公斤,要迎接下一个比赛,体重就没敢咋恢复。”焦洁说,他近期的目标就是参加国内大赛,明年准备参加国际比赛,争取拿到世界健美健身职业卡。

“走上健美健身职业道路挺不容易的,最难的是自律,生活、吃饭、训练很讲究。”焦洁说,他每天上午、下午都泡在健身馆,没有更多时间陪伴家人,另外不能喝酒,很少有朋友找他聚会。但他说:“这是我的爱好,我的选择,我的梦想,我一定要坚持下去。”