



比赛中奋力争先



展示参赛证

风波浪里把花开



日常训练

“获奖不获奖是小事,积极参与、锻炼个好身体才是大事!”7月25—26日,在巨野县核桃园镇青龙山旅游度假区举办的菏泽青龙山杯第九届防溺水联盟活动暨跳水节上,参加2000米竞速项目的张芙蓉说。

55岁的张芙蓉来自巨野县冬泳队。

有段时间,张芙蓉的身体不适,医生建议服中药,同时采取拔罐疗法。那时候,特别是夏天,不能扇风扇,不能吹空调,她一个人在办公室里苦熬。

为此,她加强锻炼,练习长跑,参加骑行。经过坚持不懈的努力,健康状

况好转,这时,她又参加了巨野游泳队,从中找到乐趣。她利用节假日,考取了游泳教练证,为做好以后的公益活动,打下基础。

为了更好地锻炼,张芙蓉不断给自己加油,在青龙山、白虎山天池,在鲁山湖、凤凰山山塘,一有时间就去锻炼,还积极联络、邀请外地的游泳队,到核桃园镇水城搞活动、旅游。

退休后,张芙蓉加入菏泽牡丹防溺水安全教育中心的菏泽冬泳协会,到一些中小学进行宣传,教孩子们如何防溺水。同时,蝶泳、蛙泳、自由泳,样样在行的她在青龙山旅游度假区游泳馆里义务教

泳。这些公益活动,使张芙蓉感受到老有所为的道理。用她自己的话说,那是“授人以渔,快乐自己”。

在筹备此次活动时,张芙蓉参加了筹备委员会,积极提出好建议,对活动中的各项准备工作尽心尽力,力求万无一失。

重在参与,锻炼身体,把心态放正,张芙蓉始终坚持这一观点,风波浪里,能展现自己,就是花儿盛开!

文/图 满常学



烟火菏泽



与女同行在一起



骑行健身



在外地参加比赛