



向着终点“疯狂”冲刺!

大华府第五届“快乐健康打卡赛”第三周(4/19-4/25)新闻公报

俗话说,好吃不如饺子,舒服不如倒着。很多人都知道本人饺子包的不错,时间一长就成了朋友心里的一个念想。上个周末,我请两位朋友来家里吃饺子,羊肉萝卜馅——绝对美味,但有一个条件,吃饺子前先走两个迈,一是清空肚子,二是完成打卡量!得,一个打卡赛让很多人都落下了这么个病根,我也一样!

好,我们言归正传,说说本周的新鲜事儿!

新闻一:从4月5日到现在,打卡赛已经进入了倒计时,在我们脚下,三周的时光转瞬即逝,据初步统计,截止4月25日,48支队的总成绩已经达到惊人的20332.46迈(约等于32,721.92公里),什么概念?这个距离约等于环绕地球3/4圈!!!因此,可以这样说,我们不仅将时光踩在了脚下,而且也即将把地球踩在脚下,大伙说,牛不牛!

新闻二:据组委会透露,本届大赛的颁奖庆功仪式将于5月18日(周日)上午11:00至下午2:00,在Cabin John Regional Park J亭(7400 Tuckerman Lane, Bethesda, MD 20817)隆重举行。除了庆功和颁发奖杯、奖品之外,还将安排很上档次的户外烧烤。据小道消息,组委会将准备烤全羊、羊肉串、鸡翅、烤大虾、凉面、炒米粉、卤蛋、各种新鲜蔬菜、果品,以及大人、小朋友都喜欢的各类冰品!希望大家在辛苦了一个月后,可以美美地饱餐一顿,以抚慰委屈多日的肠胃,欢迎所有参赛队员和家人莅临!

新闻三:参加本次大赛的48支队伍的锻炼方式大致可分为三类,一是每天的线路雷打不动,基本上就是绕着小区转圈(本人就是如此);二是在家门口附件选择一些有趣的,或者具有挑战意义的线路集体远足;三是满世界转悠,走到哪儿就打卡到哪儿。

几天前,收到来自东北3H1队发来的几幅照片,只见几位队员在崎岖的山路上负重前行,他们走得很艰难,但异常坚定。经过打听才得知,他们行进的路线是苏格兰的著名步道——West Highland Way(西部高地之路),它全长96英里,从格拉斯哥北部的米尔盖延伸至苏格兰高地的威廉堡,途中路况比较复杂,不时有山峦横亘在眼前,是一条兼备难度和美景于一身的著名步道,被苏格兰自然保护协会评为苏格兰最佳步道之一。据统计,每年约有120,000踏上这条步道,只有36,000可以走完全程,而东北3H1队的四位队员便有可能成为这36,000人之一。队长Forest Sun说,“今天是第五天,我们已经走了一半……”听了他们的故事,笔者不禁肃然起敬,并由衷地写道:“我不可能向各位一样给自己这么大的挑战,但有幸目睹你们的勇气和实力也是一件非常欣慰的事儿,向各位勇士致敬!”

新闻四:在参加打卡赛的245名队员中,有不少是夫妻档,其中年龄最大的应该是河北远亲近邻的王占文、李瑞荣夫妇,他们一个77岁,一个76岁,二人风雨无阻,缴麦子可是一天都没有落过,令人心生敬佩。另一对令人肃然起敬的夫妇便是来自东北3H1队的Forest Sun和Ying Chen,他们虽然已年近古稀,但二人夫唱妇随,亦步亦趋,从比赛开始到现在的21天时间里,夫妻俩已经完成了416.63迈的总里程(Forest Sun: 209.94迈, Ying Chen: 206.69迈),用韩军的话说,我们跟这二位好像不是生活在同一个星球上,实力简

直是太恐怖啦!

新闻五:黄河艺术团本次大赛相当给力,不仅迅速组成了三支队伍参赛,而且已经在团内形成了每天坚持锻炼的良好习惯。不仅如此,他们还第一次报名参加了即将于5月17日举办的第21届华盛顿DC龙舟赛。目前,20多名队员正在秣马厉兵,积极备战,准备与十几支兄弟龙舟队一较高下,而报名参加龙舟赛的队员中,不少都是黄河打卡赛的参加者,黄河加油!

新闻六:截止4月25日,排名总成绩前20位的队伍是:

新闻七:不知大家有没有发现,随着比赛进入倒计时,总成绩排名前六的队伍已初现端倪,但他们之间的距离正在逐步缩小,其中第二名湖南一队与第一名东北3H1队之间的成绩仅相差不足60迈,第九名湖南三队与第四名北维乐跑群DART玩队的距离同样不足60迈,随着比赛结束时间的日益临近,前几名之间的竞争必将更加白热化,名次的排列出现变化也在所难免,究竟最后冲线时哪些队伍能够进入前六名,受到组委会的褒奖,让我们拭目以待!

新闻九:个人总成绩名列前茅的队员是:

1. 赵洪(270.87迈, 东北风3H1队)
2. 赵彦平(267.37迈, 东北风3H1队)
3. 陈慧妃(226.48迈, 湖南一队)
4. Forest Sun(209.94迈, 东北风3H1队)
5. 陈颖(206.69迈, 东北风3H1队)
6. 陈蔚华(200.12迈, 湖南一队)
7. Steve Zhao(200.45迈, 北维乐跑群DART玩队)

组委会对各单位取得的优异成绩深感欣慰,更对大家通过锻炼所

第三周团队成绩排名

排名	队伍编号	队伍名称	第三周成绩
1	Team 20	东北同乡会3H-1队	368.54
2	Team 7	湖南同乡会一队	308.22
3	Team 21	东北同乡会3H-2队	306.43
4	Team 41	北维乐跑群DART玩队	277.97
5	Team 3	河北山水同行队	258.55
6	Team 28	湖北同乡会鄂了就走队	257.04
7	Team 16	河南同乡会二队	244.57
8	Team 43	人间四月天队	243.79
9	Team 9	湖南同乡会三队	219.59
10	Team 33	江苏暨南京同乡会龙蟠虎踞队	188.62
11	Team 35	华北同乡会春风十里队	185.67
12	Team 31	西北同乡会信天游队	180.15
13	Team 17	河南同乡会三队	177.29
14	Team 40	盐城同乡会盐韵风行队	162.35
15	Team 14	湖南同乡会七队	157.49
16	Team 11	湖南同乡会五队	157.15
17	Team 27	湖北同乡会楚天女队	154.00
18	Team 29	安徽同乡联合会皖如风队	151.63
19	Team 1	河北勇往直前队	149.52
20	Team 38	四川暨重庆同乡会不负春光健走队	148.47



展示出来的勃勃生机与活力兴奋不已。组委会特别感谢各队队长的勤苦付出,同时,提醒所有队员,锻炼时千万要量力而行,一切以自己的快乐与健康为前提,别忘了我们的口号:快乐第一,健康第一!

们下周见!
欢迎华府商家赞助本次大赛,有意者敬请联络:张明慧(240-353-5816),周刚(240-408-4018),孙殿涛(202-320-0750),先行致谢啦!

好,今天的播报就到这里,咱 (撰稿:孙殿涛,摄影:众人)

针灸师 王素华
Suhua Wang



二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 240-268-9557 / 571-317-1697
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话:
703-865-6276
周一至周六



余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近Fair Oaks Mall, 位于Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码X光片 (减少90%辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

www.fairfaxdmd.com