

# 爱祖国 爱家乡 爱旅游

## ——2019中国旅游日漯河市主题推广活动侧记



文明诚信旅行社、文明诚信旅游景区受表彰。

本报记者 胡鸿丽 摄



5月19日,开游景区游人如织。

本报记者 胡鸿丽 摄

### ■本报记者 张玲珍

5月19日上午,2019中国旅游日现场活动在开游神州鸟园北门举行:文明诚信旅行社、文明诚信旅游景区以及“文明旅游”随手拍暨征文大赛获奖者轮流上台领奖,各大景区设置展板开展推介活动,旅行社推出了优惠旅游线路,有奖问答等活动人气火爆。

### 倡议大家文明旅游

5月19日,我市各大景区和旅行社代表、众多市民齐聚神州鸟园北门,参加中国旅游日现场

活动,共同庆祝第9个中国旅游日。“此次活动,旨在倡导‘读万卷书、行万里路’的精神风尚。希望广大旅游企业、旅游从业人员和旅游爱好者共同推动漯河旅游高质量发展。”市文化广电和旅游局党委书记倪伟说。

“今天是中国旅游日,我们向旅游从业者和全体市民发出如下倡议:一、旅游消费者要遵德守礼、文明旅游……”开游集团副总经理、开游旅游事业部总经理徐晓伟宣读了文明旅游倡议书,倡议大家文明旅游。

活动现场还为获得文明诚信旅行社、文明诚信旅游景区和

“文明旅游”随手拍暨征文大赛获奖者颁奖。“今天获得‘文明诚信旅行社’称号,感到很光荣。这些年,文明诚信一直伴随着我们企业成长,今后我们会坚持下去。”鼎鑫旅行社负责人曹双玲说。

### 推介活动丰富多彩

当天,各景区纷纷开展推介活动。六书石柱、汉字大礼堂、圣殿……许慎文化园的展板图文并茂、宣传顶古色古香,吸引了很多市民驻足观看。

各旅行社也设立了关于文明出游的宣传展板。同时,他们还

推出了优惠旅游线路,很多市民上前咨询。“身边就有这么好玩的景点,而且这么便宜,我先抢个位置。”看到一家旅行社推出的二郎山旅游线路,市民张女士现场就预定了。

### 活动受到市民认可

活动现场,市文化广电和旅游局还设立了咨询台,接受市民关于景区、旅游服务项目、酒店等内容的咨询,受理游客投诉,同时宣传旅游法律法规,讲解旅游过程中常见的问题,帮助游客维护自己的合法权益。

“小商桥始建于哪个朝代?”“贾湖遗址位于哪个县?”“许慎文化园是几级文化旅游景区?”接下来的互动环节,主持人现场提问,市民纷纷抢答,答对者都获得了南街村景区门票。“这真是意外惊喜,刚好我没去过南街村,抽空得去游玩一番。”市民刘先生。

活动现场还穿插表演了《熊出没》《小猪佩奇》等情景剧,精彩的表演赢得阵阵掌声。通过参加活动,让我对旅游有了全新的认识,尤其是文明旅游。在以后的出行中,我会更加注意自己的一言一行,当好漯河形象代言人。”市民李林说。

# 万和推出系列优惠活动 最高可享免单

本报讯(记者 凌仕东)最近,无论你是看微信朋友圈还是走在大街上,都会看到“万和壁挂炉全免单”的活动宣传,漯河家电市场这次又被万和刷屏了。6月1日,作为厨电市场的知名品牌,深耕漯河市场多年的万

和电器将以万和壁挂炉为主,推出系列优惠活动,回馈广大消费者对品牌的信赖和支持。

记者了解到,本次活动包括认券送礼、购壁挂炉可享受烟机半价、灶具一折优惠、抽奖、满返等。其中最大的亮点是,活

动期间购买壁挂炉,即可在6月1日参加砸金蛋活动,最高奖项就是免单大奖。本次活动地点定在金凤凰大酒店,有需要的市民朋友不妨去现场看看。

万和公司成立于1993年8月,目前已发展成为国内热水

器、厨房电器、热水系统专业制造先进企业,万和燃气热水器和燃气炉具的出货量连续多年在行业同类产品名列前茅。“技术创新”是贯穿万和发展的灵魂。如今,万和在厨电领域拥有36项行业先进技术。此外,万和践

行企业低碳发展的社会责任,致力于传统清洁能源(燃气)与太阳能、空气能等新能源的高效利用,在国内率先推出多能互补的集成热水系统,为消费者提供节能、环保、舒适的家庭热水解决方案,创造高品质的低碳生活。

# 减脂切忌急于求成



## 人物简介

随着健身市场的壮大,一些健身爱好者投身投入健身行业工作。目前,在致尚国际健身YUE店担任健身教练的张亮伟就是其中之一。虽然不是科班出身,但是通过不断的学习、摸索,张亮伟的业务能力获得众多客户认可。而在所有业务中,他最擅长的是减脂。

■文/图 本报记者 杨旭  
夏天到了,不少市民开始忙于一年的减脂大计。5月19日,记者走进位于市区黄河路的致尚国际健身YUE店,通过对张亮伟的采访,与大家分享一些关于减脂的知识。

“减脂前,你首先要了解减重与减脂的区别。”张亮伟说。在大多数人的认知中,减重等于减脂。事实上,两者并不是一回事。减重可能因为体内水分和肌肉的减少在短时间内实现。而减脂顾名思义,就是减少身体脂肪含量,其过程相对缓慢。“一些人减肥后很快复胖,就是因为减掉的是水分,不是脂肪。”张亮伟说。

采访中记者了解到,减脂的原理很简单,当热量的摄入低于热量的消耗时,体内储存的脂肪就会被氧化来填补缺失的热量。具体如何操作?张亮伟建议在专业人士指导下

情况下,可采取有氧运动结合有氧运动的方法。

“脂肪代谢离不开肌肉,因此减脂需要加强力量训练。”张亮伟说,“健身房里有各式各样的器械。我们可以利用这些器械每天针对一个部位的肌肉群锻炼,比如今天锻炼胸部,明天锻炼腹部。力量训练属于无氧运动,有氧运动则是跑步、游泳、骑车等。每天运动时间控制在1小时到2小时之间,一般是50分钟无氧运动加50分钟有氧运动,每周锻炼3次到5次即可。”张亮伟说。

在运动的基础上,饮食同样重要。减脂并不需要节食,但要注意少油低糖,多吃高蛋白食物和粗粮。最重要的是,减脂是一个循序渐进的过程,切忌急于求成。“减脂至少需要坚持3个月,才能看到明显成效。”张亮伟说。

# “漯河日报小记者真棒!”

### ■文/图 本报记者 杨东辉

“Hello! Welcome to LuoHe!”5月19日,身穿红马甲的漯河日报小记者用英文欢迎匈牙利珍珠市副市长塔特·拉斯洛和道玛士一行。接受完小记者的采访,塔特·拉斯洛伸出大拇指说:“漯河日报小记者真棒!比我们那里的小学生还可爱!”

“匈牙利珍珠市的副市长长什么样呢?”“他们愿意回答我们的提问吗?”……采访中,漯河日报小记者们既有些好奇又有些忐忑。

塔特·拉斯洛和道玛士一行一进入会议室,身穿整齐服装的小记者一起用英文欢迎。塔特·拉斯洛和道玛士惊喜地说:“我们非常荣幸!漯河日报小记者给我们非常高的待遇!”他们与小记者们一一握手问好。

“市长先生,请问您对本届漯河举办的食博会有何评价?”小记者胡恒研首先提问。塔特·拉斯洛和道玛士一致认为,这是他们参加过的最隆重、规格最高的食品盛会。“市长您好!请问匈牙利小学生是怎样参加课外活动的?”小记者杨潇钰问道。塔特·拉斯洛和道玛士认真地回答:“我们



5月19日,匈牙利珍珠市副市长塔特·拉斯洛(右一)和道玛士(右二)接受了漯河日报小记者的采访。

那里也像你们漯河日报小记者俱乐部一样,非常注重让孩子们参加课外活动和社会实践。我们那里老师布置的家庭作业有时就是让孩子们去户外观察事物、开阔眼界。”

“请问安娜女士,匈牙利学汉语的人多吗?”小记者孙星辰向同行的匈牙利外联负责人安娜女士提问。“我们那里学习汉语的人很多,在我家附近就有一所双语学校,学生们同时学习匈牙利语和汉语。那里有许多和你们一样大的孩子,学习汉语已经成为一种时尚。”

“非常欢迎塔特·拉斯洛和道玛士市长的到来,我们非常愿意与匈牙利的小学生成为好朋友。”小记者李紫玄说。塔特·拉斯洛说:“在‘一带一路’战略下,我们将积极推进匈牙利珍珠市与漯河市文化教育事业的交流。漯河学生和珍珠市学生之间的交流将会更多,将来会有很多的匈牙利小学生和你们成为好朋友!”

“这次活动锻炼了我的胆量,让我掌握了采访技巧,扩大了知识面,还开阔了视野。”漯河日报小记者胡恒研激动地说。

州市科技馆。在这里,小记者们认真观察,积极体验。大家被妙趣横生、噪音小屋等科技实验吸引,不时发出惊叹声。“这些科技让我们的生活变得更好。”小记者李可一说。

### 探秘海洋世界 观看精彩表演

走进郑州锦艺城海洋馆,各式各样的海洋生物让小记者们眼前一亮。“这是小丑鱼,我在动画片里见过,原来现实中它长这个样子。”“水母好漂亮,就像穿着裙子一样。”“鲨鱼看起来挺安静的,没想象中那么可怕”……在海洋馆的海底隧道,小记者一边听讲解员介绍,一边在本子上记录。除了奇妙的海洋生物,小记者们还观看了海豹表演和美人鱼表演。精彩的演出让小记者们大饱眼福,观看过程中,他们还纷纷为“美人鱼”挥手互动。

参观海洋馆,不仅开阔了小记者们的眼界,还在他们心中播下保护海洋生物的种子。“如果我们不保护它们,有的动物就可能再也见不到了。”小记者孟照夕说。看到自己的孩子能在活动中有不小的收获,孟照夕的家长也表示,漯河日报社小记者俱乐部为招募的小记者们免费赠送的这次研学活动非常有特色,不仅内容丰富而且新颖有趣,这将是孩子难忘的一次经历。

# 小记者学习营养知识

本报讯(记者 陶小敏)5月20日是中国学生营养日。今年中国学生营养日的主题是“营养加运动 携手护视力”。为了让广大小记者们养成正确的补充营养习惯,学习营养及运动健康知识,提高身体素质,5月19日、20日,漯河日报社小记者俱乐部联合市第二人民医院在新闻大厦三楼会议室举办了“两个葡萄黑又亮,只能欣赏不能吃,白天陪我看电视,晚上伴我入梦乡”,让小记者们猜谜底。同时,主讲老师结合生活实际,劝诫小记者们不能长时间玩手机、看电视等,要养成正确的用眼护眼习惯,掌握必要的护眼小常识,如坐姿要正确、勤做眼保健操等。

讲座现场,小记者们的积极性被极大地调动起来,气氛十分热烈,大家也收获颇多。不少小记者表示,在以后的生活中要摒弃挑食、不爱运动、不爱护眼睛的坏习惯,争取拥有一个健康的体魄。

主讲老师的语言生动有趣,准备的课件运用大量学生喜爱的动漫图片,并通过对比图直观地向小记者们讲了不注意营养健康的后果。在讲到运动常识时,主讲老师来到台下与小记者们互动,教小记者们一些简单的运动热身动作。在讲到保护视力时,主讲老师提出了谜语“两个葡萄黑又亮,只能欣赏不能吃,白天陪我看电视,晚上伴我入梦乡”,让小记者们猜谜底。同时,主讲老师结合生活实际,劝诫小记者们不能长时间玩手机、看电视等,要养成正确的用眼护眼习惯,掌握必要的护眼小常识,如坐姿要正确、勤做眼保健操等。

# 小记者参加公益大课堂

本报讯(记者 张玲珍)5月18日、19日,漯河日报社小记者俱乐部在新闻大厦三楼举办公益大课堂,小记者们在这里学习语言表达、作文写作技巧,度过了充实而愉快的周末。“在人多的时候,我总是因为紧张而说话不清楚,很不自信。”“跟陌生人在一起,我不知道聊什么。”“我妈妈经常说我说话太直接,有时让人下不来台。”……5月18日下午,当靖靖老师向大家在平时语言表达中遇到的问题时,小记者们纷纷说出了自己的烦恼。不过,经过靖靖老师的指点,小记者们纷纷露出了开心的笑容。“我一直羡慕别人家的孩子表达能力强,口才伶俐,发愁自己的孩子胆小不敢大声说话,没想到今天在这里孩子

还能学到语言表达技巧。”家长李女士说。为了锻炼大家的胆量,靖靖老师让小记者们轮流上台演讲,并耐心地指出他们表达中出现的不足。在靖靖老师的鼓励下,小记者不仅纠正了普通话的发音,还提高了在公共场所发言的胆量,学会了聊天技巧。“我要记住靖靖老师教我的方法,这样在人多的时候就不怕了。”小记者盛鑫源自信地说。5月19日,召陵区万祥街小学拥有19年丰富教学经验的语文老师韩月琴来到新闻大厦,给小记者们讲了作文写作技巧。“今天韩老师教的这些方法真实用。回去后,我要把它分享给我的同学们。”小记者李梓萌说。

# 了解厚重历史 感受科技发展

## ——市第二实验小学小记者“郑州研学一日行”活动掠影

### ■本报记者 杨洪 杨旭

5月18日、19日,市第二实验小学新招募的百余名小记者分批参加了“郑州研学一日行”活动,他们乘坐大巴前往郑州市博物馆、科技馆以及锦艺城海洋馆,开启了一场寓教于乐的研学之旅。

### 了解厚重历史 感受科技发展

研学之旅第一站是郑州市博物馆。在这里,小记者们得知郑州商城是商代早期王都。“商城遗址范围内出土的青铜礼器、酒器、玉器、占卜甲骨、骨蚌器、日用陶器,较为全面地揭示了上至贵族阶层、下至平民阶层生活的重要内容。”讲解员介绍道。

虽然不能充分了解每件文物背后的故事,但通过讲解,小记者们领略了先人丰富的创造力。“我为祖先们创造的辉煌文明感到自豪。”小记者石政可说。



5月18日,小记者们在郑州市科技馆参观。

李宜书 摄

结束博物馆的参观,小记者们来到郑