

# 品味端午 传承文明

——我市第二届端午民俗文化节活动侧记



旱地龙舟赛。

本报记者 杨光 摄

■本报记者 姚肖

“天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。寒来暑往，秋收冬藏……”6月7日上午9时，开源·河上街景区受降亭广场，30名身着汉服的漯河日报社小记者齐声朗诵《千字文》。朗朗诗声中，漯河市第二届端午民俗文化节拉开序幕。

本届端午民俗文化节由市文化广电和旅游局、漯河日报社、中共源汇区委宣传部共同主办，开源·河上街景区承办，以“品味端午、传承文明”为主题，将端午元素与漯河城市文化紧密结合，致力于为

全市人民营造浓郁的端午民俗文化氛围。

“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。着我汉家衣裳，兴我礼仪之邦，我愿重回汉唐，再奏角徵宫商，我愿重回汉唐，再谱盛世华章，何惧道阻且长，看我华夏儿郎。”金凤凰演艺中心的汉舞表演《采薇》意境悠远、美轮美奂。

端午节是中华民族传统佳节，也是我国首个入选世界非物质文化遗产名录的传统节日。民俗传承从我做起，从小做起。6月7日上午，景区邀请“赞者”，充分利用楚文化中的音乐、礼仪、服饰、祭祀仪



点雄黄。

本报记者 杨光 摄

程、道具等，再现楚国祭祀的恢宏场面。

景区还邀请民间艺术家进行泥塑、画人、糖画、剪纸、民间乐器演奏、皮影戏等民间文化的现场制作和展示，让广大市民更为直观地接受民俗文化教育。

6月7日~9日，民俗文化展示、旱地龙舟赛、有奖答题、趣味投壶、玩转民俗、包粽子大赛……内容丰富、形式多样的端午民俗和传统文化体验系列活动在开源·河上街景区持续开展，众多市民积极参与、乐在其中。在受降亭广场举行的“爱心粽子”助力高考活动、中国端午节

文化知识有奖答题活动中，不少中小学生在踊跃参加并获得了精美奖品。在栖凤广场举行的“古礼祭屈原 金榜题名粽”活动中，精彩的演出以及典雅庄重的端午节祭祀仪式，吸引了众多市民驻足观看。

“这个端午节假期，我们一家人驱车来到开源·河上街景区游玩。在这里，吃、住、娱、乐、购一站式体验，非常便捷。同时，市里举办的端午民俗文化节活动非常成功，很有看点，孩子们也在寓教于乐中学到了不少端午民俗，真是不虚此行啊！”家住舞阳县城的张先生说。

## 国美“618”精品促销活动即将启动

“618”即将到来，家电行业年中最大的营销战就要打响。日前，记者从国美电器漯河分公司了解到，国美将结合自身供应链优势打造“618”精品，并协同IXINA、厨空间、舒适家等新业务，共同参加今年的“618”营销大战，打破以往单品促销的传统模式，满足消费者对家庭整体解决方案的消费需求，为消费者奉上一台精彩的年中大戏。

活动期间，国美将通过“领券立减、满千返百、以旧换新、套购满返”四种简单玩法，为消费者带来更多的精选硬货。

国美电器漯河分公司总经理刘忠义介绍，此次活动中联合营销必不可少。“618”期间，国美跨界超级IP建立流量联盟，用户可通过注册手游《明日之后》，观看电影《X战警：黑凤凰》《最好

的我们》，或使用哈啰助力车即可领取优惠券。据了解，“618”精品促销活动期间，国美刚刚正式投入运营的新业务——IXINA、厨空间和舒适家也将参与到营销大战中，为消费者提供精选产品及营销方案。

“618”精品促销活动，电视品类的精品趋势可以用一个字概括——“大”。据介绍，活动期间，TCL大屏75英寸8K

智能电视将在国美首发。此外，活动期间，国美还为消费者精选各类市场热度只增不减的“网红尖货”。

随着理性消费和品质消费趋势的凸显，消费者越来越注重服务体验，这对零售商提出了更高的要求。活动期间，国美将凭借“家电送装同步、物流极速达、送装一体化、仓储无盲点覆盖”的优势，为消费者提供极致的服务体验。

## 聆听英雄故事 接受爱国教育

■本报记者 尹晓玉

“陈星聚是谁呀？”“是一名大英雄。”……6月8日一大早，在新闻大厦三楼会议室，身穿小记者红马甲的孩子们你一言我一语地讨论着。当天，漯河日报社小记者团邀请了市知名作家余飞为大家讲民族英雄陈星聚的故事，百余名小记者聆听了一堂生动的历史课。

“为了让小记者们的端午小长假过得更有意义，也让孩子们更全面深刻地了解民族英雄陈星聚，我们专门请了余飞老师为小记者讲课。”漯河日报社小记者团负责人告诉记者，余飞是市知名作家，系中国剧协会员、河南作协会员、河南戏剧文学学会理事，对市的历史文化和人物很有研究。

当天上午8时，小记者们陆续走进课堂，找到座位，准备听课。“在我们临颍县陈镇有一名伟大的民族英雄，有谁知道叫什么名字？”上课后，余飞老师首先提问，小记者们纷纷举手回答，课堂气氛十分活跃。“陈星聚是晚清时期人，家在台陈镇，清朝光绪年间，他在台湾担任知府。他曾率领台湾人民抵御法国侵略者，取得了台北保卫战的胜利。在台陈镇，有



余飞老师给小记者讲陈星聚的故事。

本报记者 杨光 摄

陈星聚纪念馆……”陈星聚的故事在余飞老师的口中娓娓道来，孩子们听得如痴如醉。

11时许，在热烈的掌声中，余飞老师用通俗易懂的语言讲完了陈星聚的故事。小记者们受益匪浅，家长纷纷称赞活动办

得很有意义。今年9岁的王奎奎，加入小记者团一年多了，参加过很多活动。“我原来并不知道陈星聚，听完余飞老师讲的故事，收获很大。”王奎奎说，陈星聚在台湾剿灭土匪的那个故事，她非常喜欢听。通过这节课，她还了解到了一些关于台湾的人文地理知识。

市第二实验小学的万春泽告诉记者，以前，爸爸曾给他讲过一些关于陈星聚的故事。“听了余飞老师讲的故事后，更加钦佩陈星聚了，放假的时候我一定要到台陈镇去看看他的纪念馆。”万春泽一脸认真地说。

许雪云是送孩子来上课的一名家长，她告诉记者，自己的儿子8岁了，很喜欢历史人物。得知小记者团要请余飞老师讲陈星聚的故事，她就赶紧给孩子报了名。“原来只知道陈星聚是一名民族英雄，是漯河人，具体他的事迹并不是很清楚。通过参加这次活动，我更加全面地了解了来自我们漯河的这位民族英雄，他的形象一直在我脑海里闪现。对孩子们来说，这是一堂漯河的历史文化展示课，也是一堂难忘的爱国主义教育课。”许雪云说。



6月7日，漯河日报小记者在建业一号中心的夸克实验室参加“魔法实验”。

本报记者 孙震 摄



6月8日、9日，漯河日报社小记者来到众德堂中医馆，寻访老中医，认识常见中药，零距离感受传统中医药文化的魅力。

本报记者 杨东辉 摄

## 做到三点 成功减脂



### 个人简介

健身房里，以减脂为主要目的的人不在少数，但大多数人对减脂的科学方法并不了解，而这正是致尚国际健身顾景园店私人教练高龙飞所擅长的领域。记者在日前的采访中了解到，大学毕业后，一直热爱运动的高龙飞在健身房中看到许多人因不规范锻炼而走弯路，便带着向大家传递科学健身的目的去北京进行了专业的训练，随后在致尚国际健身担任了私教工作。

■文/图 本报记者 杨旭

高龙飞每天都接触形形色色的会员，大家提出最多的诉求还是减脂。然而，为什么大多数人最后都无功而返呢？高龙飞认为，最大的原因还是信念不足。

“很多人坚持了一两个月，看不到明显效果，就产生了放弃的心理。其实，根据个人体脂率等的不同，在保证安全的前提下，减脂一般最快也要三个月才行，慢的话可能要半年到一年左右。”高龙飞告诉记者。对于想要减脂的人士，高龙飞提出了三点要求：适量的运动，合理的膳食，有规律的作息。

对于初学者来说，每周应进行三到四次锻炼，包括1比3比率的无氧运动和有氧运动。有氧运动包括跑步、游泳、动感单车等，无氧运动指的是力量训练，主要是针对大肌肉群的训练。如果已经有了良好的训练基础，可

以将无氧运动和有氧运动的比例调整为1比1，并适当延长锻炼时间，还可以采取更高强度的有氧运动方式。

膳食方面，首先要注意的是尽量不要吃糖，但可以适量摄入碳水化合物，这是为了给身体提供必需的能量，但也不可多吃。大米、面粉中都含有大量碳水化合物，因此要控制主食的摄入。对于蛋白质的摄入，减脂期男士每日摄入体重公斤数的1.5倍克，女士1倍克即可，如体重70kg的男士摄入105克。高龙飞说，要注意多喝水，以帮助代谢，还可以少食多餐，以减少身体对能量的存储。

有规律的作息也不可忽略。高龙飞说，睡眠不足容易发胖的说法并非空穴来风。睡眠不足会影响代谢，长期睡眠不足则可能形成易肥胖体质。因此，每天的睡眠时间应保持在7.5小时以上。



## 小记者学礼仪练口才



李晓艳为小记者纠正站姿。

李宜书 摄

■文/图 本报记者 张玲玲

6月8日，新闻大厦三楼会议室座无虚席，我市播音主持专业优秀教师李晓艳教小记者们学习形体礼仪、练习口部操和绕口令。

当天下午，尽管天气炎热，但丝毫没有阻挡小记者们来上课的热情，偌大的会议室内坐满了小记者。“大家知道什么是主持人吗？你印象中的主持人是什么样的？了解过主持人的幕后吗……”一上课，李晓艳老师抛出的问题立即吸引了小记者们。站姿能体现人的心理素质和气质。对于主持人来说，站姿的重要性更是不言而喻。双脚并拢、腿绷直、肩平背直、收腹、手指并拢、四肢微微弯曲、中指找裤缝、面带微笑、眼睛平视前方……李晓艳老师向大家讲授主持人站姿“八字步”的要领并进行示范。接下来的“找茬”环节，则将课堂气氛推向了高潮——几名小记者上台演示主持人站姿，台下的小记者们指出不规范的地方。“他没有收腹”“脸上没有微笑”“他刚才用手揪衣服了”……一丝丝的不规范都逃不过小记者们的火眼金睛。待小记者们纠正完毕，李晓艳老师一一地纠正台上的准主持人的站姿。经过一番演练，台上的小记者们显得颇具主持人的气质。“平时

觉得主持人是一份很光鲜的工作，但没想到光是站姿的标准就这么高，虽然才站了几分钟，但我已经体验到当主持人的感受了。”小记者张晨赫说。

当天的课堂上出现了温馨的一幕：小记者李宜书被老师点名后却不敢上台。“我不会，不敢上台。”当老师问起原因时，李宜书小声地说。“没关系宝贝，你可以的，你不会我可以教你……来，大家鼓掌给她喊加油……”在大家的鼓励下，李宜书勇敢地上台，并且在老师的指导下学会了标准的主持人站姿。“你做得很好，真棒，要自信起来……”老师一边表扬一边拥抱李宜书，李宜书的脸上露出了灿烂的笑容。“谢谢老师和同学们，我今天特别感动，我会记住老师对我说的话，做一个自信的人。”李宜书说。

接下来的口部操和绕口令，令课堂气氛十分热烈。“八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑。炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。”小记者们打着节拍，在老师的带领下，由慢到快，大声地读绕口令。

下课时间到了，小记者们还沉浸在课堂之中，一边走一边练习绕口令。“之前也读过绕口令，但今天第一次觉得绕口令这么有意思。”小记者毛子杨说。