

河南省“出彩中原 出彩少年”主持人大赛 漯河赛区选拔赛全面启动



时,河南广播电视台都市频道与各地市媒体将对本次大赛进行全程宣传推广支持。举办此次比赛是为了“与世界携手,让河南出彩”,品一方水土,展一处人文,长华夏之风,扬中原之名,通过比赛让更多河南少年展现风采。

本报(记者 焦靖)近日,由河南广播电视台都市频道主办的河南省首届“出彩中原出彩少年”主持人大赛漯河赛区选拔赛全面启动。

据悉,本次大赛将得到中国传媒大学、浙江传媒学院、南京艺术学院等高校的大力支持,同时

比赛分为海选、初赛、复赛、导师选拔赛、总决赛。同时开设少儿组、少年组,同步进行比赛。其中海选、初赛、复赛在我市进行,总决赛在河南广播电视台“520演播大厅”进行。初赛参赛选手均可获得都市频道吉祥物“嘟嘟”一个和都市小主持人荣誉证书一枚,进入复赛的小朋友可以到都市频道演播厅进行赛事录制,还可获得经过剪辑的个人VCR!

漯河赛区联系电话: 0395-3134517, 13653951076(微信同步)。

“问道武当山”研学夏令营开营

漯河日报社小记者俱乐部



本报(记者 张腾飞)6月15日,漯河日报社小记者俱乐部推出的第一期“问道武当山”研学夏令营正式发团,开启“访山问道”之旅。

小记者们到达武当山景区附近的夏令营基地,很快就熟悉了营地环境并化身“小营员”,和来自全国各地的孩子交上了朋友。下午,小记者们在开营仪式

上品香茶、看太极,了解本次夏令营的主要任务,正式开始7天6夜的武当山研学生活。

学习太极拳,探秘武术之道是小记者本次武当山“访山问道”的任务目标之一。对于“学拳悟道”这件事,小记者们也有着极高的兴趣,才到达营地两天,他们就在游玩之余跟随老师学会了九式太极拳法,并且还均有所悟。“以前只是在电视剧中看到过太极拳,觉得太极拳非常厉害,一直想学个一招半式。这次来武当山,才知道一招一式背后都有着说法和讲究。要真正学好太极拳法,除了要练得勤快,更要有悟性。”小记者崔嘉益说,在武当山处处都能看到有人在练拳,感觉这就是一座以“练拳悟道”为主要生活内容的城市。

寓学于游是研学夏令营的主要表现形式,在重视“学有所得”的同时,本次研学夏令营也为小记者们准备

了丰富的游玩路线。据介绍,该夏令营是漯河日报社小记者俱乐部联合十堰日报社教育周刊重点打造,结合了十堰市独有的地理和人文优势,是为孩子们量身定制的精品课程和旅游路线。未来几天,小营员们还将一起登顶武当山、亲近丹江水、感受“东风车”……在丰富多彩、趣味盎然的旅程中,领略自然之美,感受人文风貌,了解历史故事,传承中华文化。

同时,漯河日报社小记者俱乐部也出了多条国内精品夏令营线路,非常适合孩子去发现课外生活的乐趣、体验大千世界的精彩、感受大自然的美好。详情可以扫描文末二维码了解。

联系电话: 18739565758 李老师



漯河日报社少年足球队 暑期训练营开始啦

考项目,分值20分。及早让孩子接触足球,才能让孩子中考不吃亏,轻松拿到20分!

徐赫
中招体育考试专项提高班:从暑假开始到明年体育中考前(针对中考进行专门训练:足球、立定跳远;跳绳;1000米专项训练。)

报名电话: 3134517、13938021037 徐老师

报名地址: 淞江新区新闻大厦601室 漯河日报社小记者部

训练地址: 漯河市新高一(五里庙北)

收费标准: 全年班2600元(100节课)

包括寒暑假),暑假班1400元(40节课),季度班1400元(40节课)6月25日前报名另有优惠惊喜。



“足球从娃娃抓起、从校园抓起”。漯河日报社少年足球队是由漯河日报社官方成立的专业足球培训机构,教练均为足球专业教师、退役职业球员或国内专业级裁判员,具备专业的教学实力。该足球队吸取目前世界上先进的少儿足球教学理念,设计出适合中国孩子的教学方式。漯河日报社少年足球队成立5年来分别与河南

省女足、四川足协代表队、恒大足协代表队等高水平球队进行过交流,球队教练员分别在漯河高中、市实验小学、郾城区实验小学、郾城实验中学、召陵区万祥街小学等学校开展校园足球培训。漯河日报社少年足球队将带领小足球明星参加国内外各级各类邀请赛、夏令营、选拔赛。从今年开始,全市将足球正式列为中

图片新闻



6月12日,召陵区万祥街小学邀请市第二人民医院的医生为学生们开展了少儿常见疾病及卫生知识讲座。 本报记者 李慧宇 摄

巨匠装饰公司赵银峰 让客户满意是我们的追求



文/图 本报记者 张玲玲

当过南方五金厂的管理者,做过9年的门窗、玻璃生意,如今,赵银峰是巨匠装饰公司负责人,同时代理着十大衣柜品牌之一客来福衣柜和雷拓高端滑动门。不管是巨匠装饰公司,还是客来福衣柜和雷拓滑动门品牌,赵银峰都拥有着一大批

忠实的铁杆“粉丝”。为什么会吸引这么多“粉丝”?这背后有什么故事呢?记者进行了采访。

6月14日,在市区太行山路巴黎都市小区大门北侧巨匠装饰公司,上下两层约500平方米的展厅里,衣柜、书柜、电视柜、衣帽间、推拉门等不同款式和材质的

家具令人目不暇接。“这个门店从2013年开始,至今已有了六年时间了。”赵银峰说,随着社会的发展,消费者对个人健康、生活品味的要求越来越高,衣柜除了有收纳功能且健康环保之外,还要有艺术价值,满足人们的审美需要,而全屋定制最能体现装修风格和主人个性。正是看重了这一点,在建材市场销量大幅下滑的背景下,赵银峰毅然将目光锁定了全屋定制,并且经过反复考查,选择了由国家著名演员朱亚文代言的客来福这一品牌衣柜。

“按照客户的要求,我们上门测量尺寸,再进行方案设计。客户通过方案后,图纸会发到总公司,由公司统一制作。制作完毕后,我们再上门负责安装。”赵银峰说。然而,在为顾客安装全屋定制家具的过程中,难免会遇到因为前期施工不当、沟通不到位造成衣柜不适合的情况。为了使基础装修和全屋装修完美结合,展现装修风格,赵银峰成立了巨匠装饰公司。公司运营以来,凭着过硬的实力受到了顾客的一致好评。巨匠公司采用市场顶级环保材料,有实体店售后有保障;设计师将基础装修与定制衣柜完美结合在一起,只做基础装修,不大包、不无故增项;组织工人管理工地、监理定期巡查,保证质量;

与银行合作推出装修贷款,业主不用担心没钱装修;负责人亲自上门验收、保证满意率100%……

“我们只做基础装修,全程由设计师把控风格,从前期装修时就考虑后期装修风格,按照施工流程一一进行。”赵银峰介绍道,他们的设计师团队除了拥有多年家装设计经验,还具有国际一流的设计理念 and 独到的个人见解,从设计风格到颜色搭配,都根据不同人群的不同需求,为客户量身定制。 “就衣柜来说,我们在设计时会根据人体功能学考虑到主人的年龄、职业、个性化等因素。如果房间主人是老年人,设计时就会避免让他们弯腰;如果主人是儿童,设计时会避免磕碰……”赵银峰说。 细节决定成败。多年的从业经历令赵银峰格外注重细节。在五金模具厂的工作以及从事门窗、玻璃生意,都对尺寸要求非常精密,这让赵银峰对尺寸有着严格的把握,同时他对产品要求精益求精,不放过任何一个细节。

在赵银峰的手机微信里,有一个业主群,赵银峰时时关注着群内动态,第一时间了解客户需要,解决客户问题。“装一个就是一个样品间,让客户100%满意,这就是我们的追求,也是所有员工努力目标。”赵银峰坚定地說。

好习惯造就好身体

个人简介



对于年轻的上班族来说,久坐久站、熬夜等不良生活习惯带来的亚健康健康问题已经越发明显。致尚国际健身球球店私教经理王鑫对此的看法是,养成健康的体魄还要从良好的生活习惯开始。

王鑫毕业于郑州大学体育类专业,运动和健身既是他的专业也是兴趣爱好。大学毕业后,他在师姐的介绍下来到致尚国际,成为一名私教经理。

■文/图 本报记者 杨旭
许多人年轻人上班没几年就出现了颈椎疼痛、睡眠质量下降、肥胖等问题。这种亚健康状况给大家带来了工作和生活上的影响。王鑫告诉记者,这些问题并非不能解决,关键是要坚持用良好的习惯调节自己的生活。

“改变自己要从小坚持运动开始。”王鑫说。对于久坐、久站还严重缺乏运动的上班族,王鑫的建议是,一开始不必对强度要求太高,可以采取慢跑等方式,使身体出汗且感到疲惫即可。适应一段时间后再采取有氧、无氧运动相结合的方式提高体能。王鑫强调,体能是基础,只有把体能提高上去,减脂、塑形、增肌才有可能取得良好的效果。王鑫还提醒,运动后一定不要忘了拉伸、放松肌肉,避免身体酸痛。

适量的运动还可以改善睡眠质量。晚上越熬夜越精神,

第二天萎靡不振的现象,许多年轻人都有切身体会,而适量的运动会帮助改善睡眠质量。“应尽量在晚上11点以前进入睡眠,因为11点到1点是人体排毒的时间,人体只有在睡眠状态下才能更好地排毒。相反,熬夜会增加肝脏负担,还有可能引发心脑血管疾病。”王鑫说。

睡得晚,还增大了忍不住吃夜宵的机会。王鑫告诉记者,晚上8点以后就一定不要再进食了,特别是不要吃多油多盐的食品。“油富含高脂肪,而食盐中的钠有促进脂肪吸收的作用,因此要少吃。”王鑫说,“但也有一些人干脆连米和面都尽量不吃,只吃水煮青菜,其实没有必要。米面富含的碳水化合物如果摄入不足,会影响良好的分泌。多巴胺是人的‘快乐激素’,长期分泌不足会使人感觉生活无趣。我想这也是很多人因方法不当导致坚持不了的原因之一。”

亮奇酒店年中客户答谢会举行

本报(记者 凌世东)6月16日,亮奇酒店2019年度年中客户答谢会在亮奇酒店三楼多功能宴会厅举行,亮奇酒店新老客户70余人参加。

在答谢会上,亮奇酒店向到场的客户送上了丰厚的礼品及父亲节祝福,以感谢客户的支持与认可。

记者了解到,亮奇酒店是我市一家综合性酒店业管理公司。酒店一直秉

持“真材实料、绿色环保、匠心制作、健康养生”的经营理念 and 饮食文化,建立了自己的绿色原生态食材专供渠道,实现了从农田到餐桌的无缝对接。为了让更多人吃到真正的绿色食品,亮奇还专门成立了专业餐饮管理团队和食材一站式配送团队,保证质优服务,从而赢得了消费者和托管单位的一致认可和好评。



活动现场。

本报记者 凌世东 摄

Advertisement for Zeesun Fitness, featuring a logo, QR code, and text: 连锁品牌 值得信赖 400-1603-919 品质|健身|致尚|更专业