

秀口才 展风采

河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛漯河赛区海选启动



本报讯(记者 杨旭)7月13日上午,由河南广播电视台都市频道联合漯河日报社主办的河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛漯河赛区开启首场海选。据了解,此次海选分为上午、下午两场,分别在苏荷象湾壹号、苏荷上郡的营销中心举行。

活动现场,近百位参赛选手齐聚一堂,按照顺序依次上台进行自我介绍和才艺展示。别看他们年纪尚小,在台上说起话来倒是各有千秋,颇有几分专业主持人的风采。才艺展示环节只有短短两分钟,但参赛选手纷纷拿出看家本领,朗诵诗词、讲故事、说快板……可谓八仙过海,各显神通。

挺括的西装加上沉稳的声音,来自源汇区外国语小学的参赛选手秦海通一出场便吸引众人目光。他带来的诗朗诵《我想》声情并茂,获得评委一致认可,顺利晋级。台上一分钟,台下十年功。长期学习播音与主持的秦海通拥有丰富的舞台表演经验,为了这次比赛,他足足排练了两周。他尽快开始准备新节目,争取下次表现得更好。”秦海通说。

参赛选手众多,自然少不了多才多艺的漯河日报社的小记者们。来自市第二实验小学的小记者徐靖博、张艺涵凭借他们动感十足的鬼步舞征服评委。在被问到为什么不选择表演语言类节目时,俩人表示,“撒手锏”要留在后面。“希望我们能成为小记者俱乐部和学校争光。”徐靖博说。

海选中,大部分参赛选手得以顺利晋级,这让陪同他们前来的家长感到欣慰。采访中,记者遇到了一对来自临颖县的母子。为了这次比赛,俩人一大早就从临颖赶到了比赛地点,还提前租了演出服装。最终,儿子臧昱皓没有辜负妈妈王小玲的期望,以气势磅礴的朗诵《满江红》晋级复赛。“孩子以前是比较胆小的,所以我给他报了口才班,鼓励他参加各种比赛。这次看到他这么自信,我很为他骄傲。”王小玲告诉记者。

海选的顺利进行离不开3位评委细致入微的点评。她们从着装、仪态、口音甚至眼神等细节入手,逐一指出参赛选手的不足。同时,参赛选手精心准备的表演也让她们惊喜不已。漯河市宇华实验学校李悦认为,是否晋级并不重要,通过这个平台提升自己,对孩子们来说就已经成功了。市第五初级中学教师孟莉莉表示,也许有的孩子已经在心中播下梦想的种子,以后可能长成参天大树。市第二实验小学教师张雯斐说,希望孩子们坚持锻炼口才,因为这不仅可以提高表达能力,还能增强逻辑思维。

据悉,该大赛还将于7月20日开启下一场海选,接下来会有哪些“明日之星”登场呢?让我们拭目以待。

漯河日报社小记者

走进医院眼科 学习护眼知识



视力检查。

本报记者 张玲玲 摄

本报讯(记者 张玲玲)7月13日、14日,漯河日报社小记者俱乐部的小记者们在家长的陪同下,分别走进市中心医院和市三院眼科,聆听眼科医生的讲座,学习保护眼睛、预防与控制近视的知识,同时还享受了免费的视力检查。

活动中,不少小记者潜在的视力问题被揪了出来。“这段时间我就发现他看东西总是眯着眼,但我没当回事儿。没想到今天一检查,视力真的存在问题。”小记者邢洛源的妈妈王红晓说,“幸亏及时发现,能尽早干预。”

通过视力筛查,一些小记者潜在的视力问题也被揪了出来。“这段时间我就发现他看东西总是眯着眼,但我没当回事儿。没想到今天一检查,视力真的存在问题。”小记者邢洛源的妈妈王红晓说,“幸亏及时发现,能尽早干预。”

活动结束后,陪同的家长表示受益匪浅。“平时工作忙,也疏于对孩子视力的关心,今天一查吓我一跳,女儿的视力竟然是0.25和0.15,这给我们提了个醒,得赶紧采取措施了,以后得多关注孩子的用眼健康。”家长王先生说。

讲座结束后,每位小记者都领取了一份视力表。眼科医生耐心地讲解视力表的用法,为每个小记者进行了视力筛查,并把每个人的视力检查结果告诉小记者,叮嘱他们以后该如何爱护自己的眼睛。

“近视90%是发生在暑假,我们想通过这个活动呼吁家长关注、重视孩子的用眼健康,让大家了解护眼知识,及时发现孩子的用眼问题,尽早采取措施。假性近视期间可以通过干预恢复正常,一旦形成真性近视,就不可逆了。”眼科专家应先生说。

学习烘焙技艺 享受劳动快乐



制作蛋糕现场。

本报记者 陶小敏 摄

“我要做个小大人!”几个小记者开心地交流着,发挥自己的想象力在蛋糕上绘制喜欢的图案。注芯蛋糕做好后,有些小记者便迫不及待地品尝起来,也有些小记者则将蛋糕小心翼翼地装进袋子里,说要带回家和爸爸妈妈一起分享。小记者宋怡丹告诉记者,这是她第一次做蛋糕,觉得自己很厉害。小记者张登高说,自己动手做的蛋糕吃起来格外好吃,要跟家人一起分享自己的快乐。小记者家长胡先生也表示,此次活动锻炼了孩子们的动手能力和想象力,让孩子在活动中了解了蛋糕制作的知识,并收获了快乐和成长,他认为这种活动很有意义。

本报(记者 陶小敏)“妈妈,快看我做蛋糕!”7月8日,在市区牡丹江路艾柠烘焙店,漯河日报社50多名小记者兴奋地举起自己亲手做的注芯蛋糕合影留念。当天上午,小记者们在工作人员的安排下,领到了做注芯蛋糕的蛋糕胚、水果、奶油、芒果酱等原材料。在专业蛋糕师的详细讲解下,小记者们一步步地开始制作蛋糕。“先在一层蛋糕外围挤一圈奶油,然后在中间挤上芒果酱,喜欢吃的话就多挤一点……”蛋糕师边讲解边指导,小记者们也制作地有模有样。最后一个环节是在即将成型的蛋糕上铺水果。“我要用水果做个笑脸!”

区人民路一家婚介服务公司,一位工作人员告诉记者,“我们这里年龄最小的有一个23岁的女孩,人也长得挺漂亮,她父母过来给她报了名,认为我们这里选择面比较宽,能早日给她找到一个合适的对象。”该工作人员表示,会员中有一部分是父母过来报名,他们虽然关心孩子的婚恋大事,但还是尊重孩子的想法,最终选择权还是在孩子手中。

那么,市民在追寻自己幸福的路上应该注意些什么呢?记者采访了有着十几年婚介工作经验的潘女士。

“青年朋友要注意选择正规的婚介机构,仔细研究服务合同,明确相关约定。最好选择口碑好的大型专业机构,选择面相对比较宽。好的婚恋平台更容易让你快速找到合适的对象,不要轻信‘100%成功率’的口头承诺,同时,要注意避免与相亲对象有财物上的瓜葛,以免给自己造成不必要的损失。”潘女士表示,“另外,现在一些单身男女对另一半的要求比较高,但是要注意确定一个合理的择偶定位,才能提高成功率,早日找到心仪的另一半。”

大龄青年忙“脱单” 催热婚介市场

随着人们生活节奏的加快,人们交际圈子的变小,许多年轻人工作、生活中接触异性少,再加上父母催婚,他们便会通过婚介市场找寻自己的另一半。近日,记者走访我市婚介市场发现,一些适婚青年的婚恋态度变得更加主动,这也在一定程度上催热了婚介市场。

今年29岁的小琳在我市一家公司上班,因为平时工作太忙,生活圈子又小,一直没有找到合适的对象,于是,她来到婚介机构注册了会员,希望能找到属于自己的“白马王子”。而36岁的小杨几年前离异,想要继续寻找另一半的他走进了婚介机构,如愿找到了中意的对象。现在,他拥有着幸福的家庭,第二个孩子已快要出生。如今,相亲仍是解决单身男女婚恋问题的重要途径,而婚介机构也成为不少人的选择。

在市区黄河路一家婚介机构,一下午就有三四位市民前来咨询。一位工作人员表示,由于人们工作和生活节奏加快、压力大、社交圈较小等原因,越来越多的“75后”“80后”成为大龄单身一族,相



往年婚博会现场。

本报记者 范子恒 摄

比被动接受亲朋好友安排的相亲,如今,越来越多的人愿意主动寻找机会,早日找到自己的另一半。他们有文化、有一定的经济实力,比较看重是否合眼缘,有没有共同语言、责任感,希望拥有浪漫的爱情,幸福的婚姻。

“我们的会员年龄从20多岁到70多岁,但主要还是三四十岁的青年。”在市

适量运动 缓解疲劳



个人简历

格外看重健康的常露,自毕业后一直从事与健康有关的工作。直到2016年接触尚国际健身之后,他才发现健康与健身之间的关系比自己了解的更密切。如今通过不懈努力,累计服务过数千名会员后,常露从会籍顾问变成了一店之长。在平时的生活中,他不仅负责维持店面正常运转,更致力于传播健康生活理念。

你是否总感觉疲劳,即使充分休息后仍不觉得有所缓解?在日前的采访中,尚国际健身汉江路店长常露告诉记者,这很可能是“假性疲劳”。

不仅如此,不合理的饮食就是半天,这种情况下人的新陈代谢能力就会变弱,不利于血液循环。休息时仍然坐着、躺着,身体就会长期处于缺氧状态,所以就会越休息越疲劳。医学上把这种没有体力支出的疲劳称为“假性疲劳”。

如何消除“假性疲劳”,常露表示适量运动可增加身体携氧量,是消除“假性疲劳”的最好方法。“细胞获氧充足而产生的愉悦感会让‘假性疲劳’不赶自消。”常露说,“健身中的有氧运动,如跑步、骑单车、游泳等就是提高身体携氧量的有效手段。”

除了消除“假性疲劳”,健身还能提高身体抵御疲劳的能力。“很多经常在健身房运动的人都会着重训练心肺功能。身体的耐力越强,自然越不容易疲劳。”常露说。

尤其需要注意的是,当一个人经常遭遇没有缘由的疲劳时,要尽快去医院检查是否是身体患上了某种疾病,因为疲劳感是一些疾病的症状之一。“之前接触过的几位患有糖尿病的客户就总是感觉身子没劲。”常露说,“每天进行适量运动后,他们的身体状况有了改观。”

未来家具广场 盛夏夜宴回馈活动7月20日举办

夜宴活动还有红包来助兴。顾客到场后可扫码进群,在19点、20点、21点三个整点时间邂逅“红包雨”。21时30分,还有大抽奖活动。活动期间购物顾客均可参与,老顾客凭以往购物小票可领取一张抽奖券。如此的优惠、精彩的活动有没有让你心动呢?快和亲朋好友一起到嵩山路未来家具广场参加吧!

据了解,未来家具广场进驻我市已有16个年头了,卖场面积约4万平方米,有近百个品牌,无论欧式、法式,还是红木、柏木,又或儿童、办公、家居饰品……在活动期间,未来家具广场推出了全场特价款,价格为全年最低,同时保证消费者在“一年内发现买贵了就返回十倍差价”,真正让消费者享受实惠的价格,购物无忧。

除了“冰爽”的价格,现场设有冷餐酒会,糕点、水果免费吃,酒水随便喝;考虑到一些消费者带宝宝来参加,现场特意准备了精美的卡通气球,供宝宝们免费领取玩耍。

华玺装饰
HUAXI DECORATION
健康家装先行者

给我一个毛坯房 还你一个温馨家

地址:嵩山路北段舒曼财富中心C座26层 电话:0395-6669588 广告

漯河康辉国旅、风光旅行社强强联合

独家推出空调专列——

A线:北戴河、辽沈战役纪念馆、红海滩
专列双卧6日游 **1580元起**

B线:北戴河、山海关、沙雕海洋乐园
休闲专列双卧6日游 **1780元起**

漯河上下车 本社导游带团
发团日期:7月31日、8月14日

三区两县 康辉、风光分社均可报名
报名电话:0395-3169500 13193901699
3169600 13137550036

地址:漯河市海河路中段海河小区南门口西50米路北 菜市场口

连铸品牌 值得信赖

400-1603-919

品|质|健|身|致|尚|更|专|业