

为您打造舒适居家环境

——访天誉国际装饰公司设计师郑玮

■本报记者 杨旭
日前,“她设计奖”2019年中盛典在



图片由郑玮提供

广东东莞举行。来自我市天誉国际装饰公司的青年设计师郑玮从数千位同行中脱颖而出,她的作品《苏荷上郡》被评为年度“优秀空间设计”。

据了解,“她设计奖”致力于向世界展现东方女性的设计力,由广州设计周组委会、国际名家具(东莞)展览会、广州时尚周组委会、漂亮家居设计家媒体、意大利品牌与设计联盟、Global Fashion TV 等中外主流设计、时尚产业资源与媒体平台共同发起,通过表彰在室内空间、软装陈设、时尚设计等领域蕴含创造力的女性设计作品,挖掘和激励更多杰出的东方女性设计师。

7月18日,记者到位于市区嵩山路的天誉国际装饰了解了这位设计师背后的故事。初见郑玮,她正埋头于一摞摞

的设计图纸中,潜心工作。对于此次获奖,郑玮没有沉浸在喜悦之中,并坦言是意外之喜。“她设计奖”在业内是很有分量的。评委成员都是世界各地的知名女性设计师、权威专家和生活美学家,参赛人员也都是全国各地的优秀女性设计师。”郑玮说。

科班出身的郑玮在2011年大学毕业后应聘到设计公司成为空间设计师。秉持以人为本的设计理念,她的作品注重打造舒适的家居空间。“现在生活节奏越来越快。我希望一天辛苦的工作结束后,人们能在属于自己的空间得到深度放松。”郑玮说。

此次获奖离不开郑玮自身的努力,但在她看来,更重要的是同事的激励和公司的培养。在天誉国际装饰,和郑玮

一样出色的空间设计师还有很多。他们常常聚在一起交流彼此的设计理念,在思维的碰撞中大家都得到了成长。采访中,记者也感受到了天誉国际装饰积极向上的团队氛围。

在天誉国际装饰创立之初,郑玮便是其中一员。多年来,郑玮一直感恩公司对其个人发展提供的诸多帮助,让她还在新人时期就有机会与北上广深的空间设计师面对面交流。可以说,没有公司支持,就没有郑玮今天的成就。“天誉无论是空间设计、房屋施工还是售后服务都力求为客户打造近乎完美的居家环境。这种意图在漯河家装市场掀起变革的定位激励着我们这些设计师不断创新、不断突破。”郑玮说。

矫正身姿 从训练背部肌肉开始



■文/图 本报记者 杨旭

由于在学习或工作中长期的不良坐姿,含胸驼背的问题出现在越来越多的人身上。怎样解决这个问题?通过日前的采访记者得知,加强肌肉训练有助于矫正身姿。

在健身过程中,人们往往注重训练腹部、胸部、手臂等一眼就能看见的部位,但身姿并没有多大改变,这很可能是背部缺乏训练造成的。“有句话叫作新手练胸,老手练背。练背的重要性不应被忽视。”杨万林说,“我刚来健身房工作时也有些含胸驼背,经过一段时间的背部训练,发现这能矫正身姿。你看我现在身材就挺拔多了。”

杨万林解释说,其一,背部是决定身体轮廓的重要部位;其二,强壮的背部肌肉可以保护脊柱,缓解不良站姿、坐姿对脊柱造成的

个人简介

两年前,在朋友的推介下,杨万林走进致尚国际健身俱乐部工作。虽然之前从未从事过类似的工作,但原本就酷爱健身的杨万林很快便适应了环境,成为一名会籍顾问。他把个人健身感悟传递给每一位客户,带大家一起拥抱健康生活。

的压力;其三,人们在昂首挺胸时需要背部肌肉支撑,肌肉越强壮,动作做起来就越轻松。同时,以燃脂能力来说,背部肌群数量多、体积大,练好背肌可以帮助减脂人群更快地实现减重目标。“练背可以让女性拥有更优美的曲线。而男性那‘有安全感的胸膛’,很大程度上就是由背阔肌的视觉效果决定的。”杨万林说。

那该如何练背?由于不容易找到发力感,背部肌肉训练一直被认为是训练中最难的部分之一。如果你毫无健身基础,建议先从拉伸开始练起。“可以经常做这个动作,双臂伸直向后,双手掌心相对而握,尽力向高处延伸。有条件的也可以通过瑜伽拉伸。”杨万林说。有了一定的基础后,你就可以利用器械进行训练,比如俯身哑铃划船、坐姿绳索划船、直臂下拉、引体向上、杠铃耸肩等。“这些动作都可以在健身类App中找到。每周建议训练3到4次即可。”杨万林说。

九牧卫浴店面升级

■本报记者 杨旭

卫浴空间作为高频率使用区域,其在生活中的重要性不言而喻。人们在选购卫浴产品时,因其款式多样、价格不等,以及很难直观地分辨质量好坏等原因,容易受导购员影响,很难买到中意的产品。面对这种情况,选择过硬品牌的产品无疑是一条捷径。

始创于1990年的九牧卫浴是目前国内最大的卫浴产品制造商之一。据介绍,九牧卫浴一直专注做高端品牌,凭借精挑细选的材质、精益求精的工艺,卫浴产品不仅畅销国内,更远销东南亚、欧洲等数十个国家和地区。近年来,九牧卫浴不断加大研发

力度,持续推出智能产品,以满足消费者对品质生活的追求。

一分价钱一分货。一些消费者想选择知名品牌,却无奈囊中羞涩。如今,这个问题随着九牧卫浴推出大型促销活动迎刃而解。据了解,因店面升级,九牧卫浴近期清仓处理店内所有产品,不计成本、一件不留。记者在现场看到,一款原价2269元的空气能沐浴花洒,目前仅售599元,引发了购买热潮。

“此次活动期间,店内所有产品都以前所未有的低价销售,尤其是明星产品,价格更低,算是消费者对消费者的回馈。”九牧卫浴专营店负责人说。



图片由王广涛提供

河南民间拿手菜争霸赛落幕 我市选手王广涛 获封年度“民间厨神”

本报讯(记者 向小敏)7月19日,记者从市餐饮与饭店行业协会了解到,日前在郑州举行的“解家杯·河南民间拿手菜争霸赛”总决赛上,我市选手王广涛夺得特等奖,获封年度“民间厨神”。

据介绍,“解家杯·河南民间拿手菜争霸赛”总决赛经过前期在全省各地市开展海选、选拔,最终共有26名选手汇聚郑州,以做当地

地道拿手好菜为标准,进行终极厨艺比拼。比赛当天,26名选手分为5组进行厨艺比拼。经过近3个小时的激烈角逐,来自我市的选手王广涛,凭借作品《芝麻开花节节高》夺得此次总决赛的特等奖,周口选手柴周周、焦作选手王华伟获得一等奖,新乡选手高家才、信阳选手夏辉以及三门峡选手赵会娟获得二等奖,其他6名选手获得三等奖。

据了解,“解家杯·河南民间拿手菜争霸赛”活动于去年7月启动,一年时间里在新乡、洛阳、三门峡、漯河、周口等地市进行比赛。全省共有近2000名选手参与地选拔,300多名选手参与地半决赛,累计产生600多个地代表性民间拿手好菜作品。

漯河市诚信家政企业

家天下家政 老街区文化院内总工会职工学校楼上 电话:15139506611	华美家政 泰山路与滨河路交叉口向南100米路东 电话:13693955986	好月嫂(爱宜佳)家政 郾城区辽河路丹尼斯西300米路北 电话:13839587530	雪绒花母婴关爱中心 昌建东外滩A2座2421 电话:13939531652	乐帮家政 泰山路与人民路交叉口西路南 电话:18639995528
尚百帮家政 郾城区太行山路与辽河路交叉口 电话:18339596288	贝贝乐家政 交通路与滨河路交叉口昌建东外滩4号楼4层408 电话:1873956130	巾帼家政 郾城区辽河路中段 电话:13939537899	优家家政 五一路与滨河路交叉口西 电话:18839528282	海之洋家政 昆仑路与辽河路交叉口向西100米路南 电话:15890212666

ZESUN 致尚国际健身

连锁品牌 值得信赖

400-1603-919

品 | 质 | 健 | 身 | 致 | 尚 | 更 | 专 | 业

传承曲艺文化 丰富暑假生活

漯河日报社小记者俱乐部“小记者公益讲堂”开讲啦



快板表演。 本报记者 李慧宇 摄

赠字。 本报记者 李慧宇 摄

本报讯(记者 李慧宇)7月20日下午,新闻大厦三楼会议室,一场别开生面的“小记者公益讲堂”正在进行,主讲人是中国曲艺家协会会员、清文工作室的宋清文老师,近300名小记者和小记者家长参加此次活动。活动当天,会场内座无虚席,走廊、过道里都站满了人。宋清文老师用他风趣幽默的语言、丰富的人生经历,向大家展示了曲艺的魅力,并通过曲艺为小记者传递人生智慧。

开场前,宋清文老师将自己题写的“读书明礼”四个字赠送给漯河日报社小记者,勉励小记者要做一个爱读书、知礼明礼的学生。宋清文老师并没有按照惯常方式讲什么是曲艺、曲艺的特点是什么,而是通过他自己的经历、周围的故事、自身的感受将曲艺的“乡音乡情”、曲艺的“真诚”、曲艺的“百姓大众”化、曲艺的传承为大家缓缓道来,深入浅出,颇具趣味,引得现场小记者们阵阵的欢笑声和掌声。

在讲解理论时,宋老师与他的学生万忆贝、胡润泽、丁博良三名小朋友共同表演,用风趣幽默的语言和极具感染力的示范表演让在场的小记者不仅在娱乐中学习了快板、绕口令等知识,也亲身感受到中华传统曲艺艺术的魅力。小记者们全情投入,踊跃回答老师的问题,有板有眼地学习动作。

宋清文老师谈到:“曲艺艺术是中华优秀传统文化的一部分,感谢漯河日报社小记者团精心举办的这次活动,将曲艺艺术呈现给大家,既让小记者们在欢乐中体会到传统艺术的魅力,增进对中华优秀传统文化的认同感和自豪感,又能开阔艺术视野,提高艺术修养,促进小记者们全面发展,同时也为推动曲艺文化的传承和发展奠定了更广泛的群众基础。”

一位参加活动的小记者家长告诉记者,本次公益讲堂让小记者充分感受到了中国曲艺独特的艺术魅力,对小记者提升文明素质具有积极作用。

漯河日报社小记者走进市气象科普馆

学习气象天文知识 探索大自然的奥秘



小记者们在气象科普馆体验体感游戏。

本报记者 陶小敏 摄

本报讯(记者 陶小敏)风是怎么刮起来的?天气预报是如何制作的?天空中亮晶晶的星星是哪颗……这些问题的答案你们都知道吗?7月20日,漯河日报社小记者俱乐部近百名小记者走进市气象局,参观气象科普馆,学习天文、气象知识。这些问题,小记者们在参观中得到了答案。

上午9点半,小记者们排着整齐的队伍走进市气象科普馆,在讲解员的带领下,详细了解了风云三号卫星如何运行、天气预报如何制作以及我市的地理位置和作用等知识。之后,小记者到气象科普馆的科普体验馆,体验了体感保龄球游戏和VR星空游戏,

观看4D电影《地震启示录》,学习了地震逃生技巧等相关小知识。

小记者看到,体验馆内的一处“问题墙”吸引了不少小记者。这面“墙”一面是问题,另一面是问题的答案,涉及天文、气象等知识,一些小记者拿出随身携带的笔记本,认真记录下来。活动中,小记者们还领到了《气象知识》杂志。

“我们不仅学到了很多有趣、有用的知识,还在各种游戏体验中收获了快乐。”小记者王梓菲说,她很喜欢这样的活动。很多跟随参观的家长也全程参观了气象科普馆,并表示这些科普类活动对孩子增长见识、拓展知识很有帮助。

图片新闻



7月21日,小记者爱眼课堂在市中心医院举行,吸引近百名小记者参与。图为小记者家长与老师沟通护眼知识。 本报记者 杨东辉 摄

河南省首届“出彩中原 出彩少年” 主持人漯河赛区海选赛第二场举行

三百名小选手舞台上大展风采

本报讯(记者 杨洪)7月20日,河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人漯河赛区海选赛第二场分别在苏荷象湾壹号、苏荷上郡售楼处举行,共有近300名选手前来参加此次海选赛。

7月20日上午,海选正式开始后,小选手们一个个精神抖擞地上台表演节目,赢得了大家的阵阵掌声。记者看到,有的选手在台下认真观看对手的才艺展示,有的选手在家人的陪伴下一遍遍练习自己准备的节目。

9岁半的师梓源是翟庄小学三年级的一名学生,也是漯河日报社小记者团的一名小记者,他信心十足、满怀激情朗诵的《满江红》获得了现场评委老师的认可。“我做小记者有一年多的时间了,加入小记者团让我收获了很多,变得更加自信大胆,也不怕错了。希望这次我可以取得好成绩。”师梓源对记者说。

市第二实验小学的杨茜璐今年9岁,她带来的朗诵《笋芽》获得了评委老师和观众的掌声。她明亮的声音、得体的手势,颇有小主持人的风采。杨茜璐说:“我很喜欢朗诵,之前参加过很多次比赛,希望这次能进入总决赛。”

下午的海选在苏荷上郡售楼处举行。“我今年7岁了,特别喜欢主持。这次参赛是想多多锻炼自己,希望以后可以成为一名优秀的主持人。”来自许慎小学的王雨荷对记者说,她在舞台上朗诵的《露珠》得到了评委老师较高的评价。“今天孩子们的表现都很不错,虽然只是一场比赛,但展现了现在中小学生们良好的精神风貌。”源江区实验小学老师李小艳表示。“有些选手没有晋级有多方面原因,比如题材不适合自己,情绪紧张,没有发挥好等等,希望这些选手可以再接再厉。”漯河食品职业学院老师耿田说。