

小记者街头卖报忙

■本报记者 张玲玲

“卖报了!”“叔叔,买份报纸吧。”“爷爷,请问您需要报纸吗?”……7月25日下午,市区人民路丹尼斯商场前,不时传来孩子们的叫卖声,这些孩子是漯河日报社小记者俱乐部的小记者们。连日来,尽管天气酷热,但没有阻挡住小记者们卖报的脚步。他们纷纷走上街头,当起小报童,既锻炼了自己,也体会到了父母挣钱的不易。

7月25日下午6点多,太阳依旧火辣辣的,地面仿佛一个大蒸笼似的。面对酷暑天气,小记者们没有退缩。他们身着小记者马甲,手里拿着报纸,使出洪荒之力,认真地卖着每一份报纸。

“这是儿子第三次参加卖报活动。第一次他卖报纸时不肯张嘴,我鼓励了他好久才卖出了一份,活动结束后手里的报纸还没卖完。看到别的小记者都顺利卖完了报纸,他自己也很着急。第二次的时候,他做了充分准备,卖报就轻松了很多。”小记者徐博涵的妈妈 said,这次是儿子主动要求来卖报的,儿子在卖报时,她全程旁观、不帮忙,希望儿子能得到锻炼。

和徐博涵一样,街头卖报对于一些小记者来说已是轻车熟路,甚至可以称为卖报高手。小记者高一晨动作迅速,拿到报纸后就寻找目标客户。“爷爷,您好,我是漯河日报社的小记者,趁暑假卖报纸体验生活,您能买一份报纸吗?一块钱一

份。”见到一位爷爷路过,高一晨赶忙上前主动大声地说道。“好啊。”这位老人爽快地从兜里掏出一块钱,买了一份报纸。“谢谢!爷爷再见!”高一晨有礼貌向老人道别。接下来,连着三位路人都很爽快地掏钱买了报纸,这让高一晨格外兴奋,信心倍增,胆子也更大了。不到10分钟,他手里的报纸就全卖完了。

小记者们的卖报活动赢得了路人的纷纷点赞。“能在这么热的天走出家门,孩子们就已经赢了。他们还这么努力,真的很棒。”市民刘阿姨说。

由于天气太热,活动结束后,小记者们个个满头大汗,衣服都湿透了,但大家感到收获很大。“虽然很热,但参加这样

的活动很有意义,让我体会到父母挣钱的不易,以后我再也不乱花钱了。”小记者王鹤丁说。

“我觉得卖报纸不只是克服恐惧,要主动上前跟陌生人打交道,还要提高自己的表达能力,尽量用清晰、简洁的语言让别人停下来,只有这样才能有卖出报纸的可能。”小记者梁嘉硕向记者分享自己卖报的心得。

家长们对孩子的表现也很满意。“之前总觉得孩子小,什么事情都不会做,但今天看到孩子大胆走到陌生人面前卖报纸,令我刮目相看,才意识到孩子已经长大了,以后我会尽量多放手,让孩子得到锻炼。”家长李先生说。



7月27日、28日,漯河日报社小记者俱乐部组织200余名小记者前往市气象局科普馆参观。图为小记者们在科普馆体验VR眼镜。
本报记者 孙震 摄

漯河日报社征集小记者研学基地

漯河日报社小记者俱乐部由漯河日报社和市教育局联合发起成立,每年通过举办200多场次丰富多彩的活动,让小记者在了解家乡风土人情、发展变迁、传统产业的同时,综合素质得到全面提升,赢得了学校和家长的认可。如今,漯河日报社小记者已经遍布我市各中小学校。

漯河日报社小记者俱乐部已经推出和正在打造的有《漯河日报》、《漯河日报·小记者刊》、《漯河晚报·小记者专版》、漯河日报小记者网、漯河日报小记者官方微信、漯河

发布六个专属平台。

漯河日报社小记者俱乐部在2018年征集研学基地的基础上,现面向漯河市、河南省乃至全国征集2019年度漯河日报社小记者研学基地。

征集对象:景区、书店、影城、休闲场所、美食餐饮、民生服务、文化艺术、科学教育、卫生医疗、交通运输、品牌连锁机构、农家庄园等。

联系地址:漯河日报社小记者部(市区嵩山东支路新闻大厦601室)

洽谈热线:

0395—3134517

17639595777 杨主任



使用最新版扫码软件,加我好友



我市第二届伏羊美食文化节开幕

本报讯(记者 王 培)7月28日,市区崂山路老磨坊羊汤馆门前热闹非凡,不少市民观看节目、品尝羊肉汤、参与游戏互动……由漯河市餐饮与饭店行业协会和郾城区餐饮行业工会联合会共同主办、清香饭庄、老磨坊羊汤馆、中原银行漯河分行承办的漯河市第二届伏羊美食文化节开幕式在这里举行,吸引了众多市民前来参与。

当天,活动现场来了不少市民。活动开始后,舞蹈、歌曲、武术等精彩的节目引来台下阵阵掌声,尤其是快闪《我和我的祖国》,大家挥舞着手中的小红旗,台上台下一齐唱起来,将现场气氛推向了高潮。主办方还邀请了一些市民上台参与互动,并送上礼品。

开幕式结束后,主办方邀请市民免费品尝美味的羊肉汤。“汤好喝,烧饼也很香。”“这汤味道很鲜美啊。”排队领到羊肉汤和烧饼的市民一边品尝美味一边啧啧称赞。

“漯河市第二届伏羊美食文化节,是一次集观赏、品鉴、参与于一体的盛会。作为‘伏羊美食第一席’,今天我们精心熬制



图为开幕式现场。

李宜书 摄

次我们朗诵的是《我的祖国》,希望能够通过比赛锻炼自己、展示自己,能够取得好成绩。”徐靖博说。

7月28日上午,比赛继续进行。

11岁的陈泰宇和10岁的张涵语是好朋友,他们先后上台进行表演。陈泰宇朗诵的《天亮了》感动了现场观众,张涵语朗诵的《嘱咐》也获得了观众的掌声,两人

了一大锅羊汤供大家免费品尝,让市民在享受美味的同时,也能享受健康生活。”老磨坊羊汤馆负责人何林秀表示。

据了解,伏羊节是中华传统美食节,于每年农历初伏之日开始,至末伏结束,持续一个月。“伏天吃伏羊”在江苏徐州地区有悠久历史,最早可追溯到尧舜时期。自古以来,徐州地区民间就有“伏羊一碗汤,不用神医开药方”的说法。“在伏天吃羊肉,可以给身体带来以热制热、排汗排毒的效果,将冬春季积攒在体内的湿气驱除。如今,这个‘以食为疗’的养生理念被越来越多的人接受。”何林秀说。

据介绍,我市第二届伏羊美食文化节活动时间从7月28日至8月28日。活动期间,参与活动的各个餐饮门店均推出公益绿豆粥或酸梅汤,对环卫工人及路人免费发放,宣传伏羊节文化,展现餐饮行业风采。

左图:7月28日,我市第二届伏羊美食文化节开幕。
本报记者 王 培 摄

集成灶掀起一场“厨房革命”

■本报记者 杨 旭

在房价居高不下的今天,城市住宅空间日益紧张,厨房面积普遍不大。对一些家庭来说,若将常用厨电配齐,厨房就会变得更加拥挤。而集成灶功能于一身的集成灶解决了这个问题,成为越来越多家庭购买厨电的首选,可谓掀起了一场“厨房革命”。除了节约空间,集成灶还有哪些优点?带着疑问,记者日前走进市区柳江路西段的奥田集成灶专营店一探究竟。

推开店门,记者看到老板韩小可正在

准备午饭。奇怪的是,店内竟闻不到一丝油烟味。原来,集成灶的吸风口离油烟源更近,在油烟扩散之前就已将其吸入。相比传统灶,集成灶的吸油烟率可达99.9%,避免了油烟对空气的污染,有利人体健康。

不到半小时,四菜一汤便已上桌。在韩小可看来,做饭并非难事,因为集成灶除了集吸油烟机、燃气灶、储物柜、消毒柜于一体外,有的还融合了蒸箱、烤箱的功能,既节约厨房空间,又提高使用效

率。不仅如此,经过更新换代,集成灶日益智能化,不仅拥有自动熄火、断电功能,而且可以连接无线网络,在厨房也能听音乐、看视频,让烹饪过程更愉悦。

集成灶的功能众多,一旦出现问题,维修是否麻烦?韩小可表示,奥田集成灶采取“智魔方”专利技术,所有部件均可轻松拆卸,方便清理、维修。如此先进的集成灶价格是否昂贵?对这个消费者普遍关心的问题,韩小可现场算了一笔账:“集成灶比传统灶贵的说法有些片

面。就拿我们店里最近推出的特惠机型来说,它是烘烤一体机,售价不到5000元。如果你单独买灶具油烟机、碗栏消毒柜,再加上橱柜的钱,一般情况下是高于5000元的。”

集成灶优点众多,但也不是没有缺点。目前,想在集成灶市场分一份羹的厨电生产商越来越多,像奥田一样专注做集成灶的品牌凤毛麟角,导致产品质量参差不齐、售后服务无法保障。因此,在购买集成灶时最好以大品牌为首选。

产后恢复不等于减脂



个人简介

致尚国际健身MOCO店私人教练崔毅虽然只有20岁,但却拥有在北上广等大城市的教学经历。多年来,他帮助过成百上千人减脂、增肌或塑形。他说,看到越来越多的人因健身而改变,就是工作价值所在。

■文/图 本报记者 杨 旭

怎样在产后恢复身材?这是不少女性心中的疑问。对此,记者日前采访了擅长功能性训练的私教崔毅。

崔毅说,女性在产后可能出现多种身体问题,除了脂肪堆积,还有腹部下垂、内脏位移、臀部松弛、关节疼痛等。这些问题如果得不到解决,就给造成更多麻烦。因此,产后恢复很有必要。如果你是顺产,没有撕裂或侧切,那么恶露期结束至产后一年半之间都是恢复的黄金时期;如果有撕裂或侧切,至少需要3个月时间等待创伤愈合。剖腹产同理,产后也要静养约3个月。

工作中,崔毅接触过不少急于在产后恢复身材的女性。她们往往存在认知误区,即产后恢复等于减脂。“如果产后只做有氧运动减脂,这样确实能让身材看起来好一些,但治标

不治本,用力过度会适得其反。因为产后恢复的关键在于训练局部肌肉,有氧运动反而加速肌肉消耗。其实,“一些人产后别处都瘦了,就是腹部瘦不下去,很大程度上是腹直肌分离导致的。还有人产后漏尿,这与盆底肌的松弛关系密切。”

那么,如何训练局部肌肉。产后恢复训练是一个复杂而严谨的过程,建议在专业人士指导下进行。“说起训练腹部肌肉,大部分人首先想到的就是仰卧起坐。其实,仰卧起坐这个动作会使腹直肌分离的情况恶化,并不适合产后女性。”崔毅说,“如果想自己在家训练,可以做一些支撑类、顶峰收缩类、被动发力类动作,比如站在瑜伽球上让身体保持平衡,肌肉就会自然收缩。这些动作都可以在网上查到。”

家天下家政 老街文化宫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外滩4号楼4层408 电话:18739566130	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 昆伦路与辽河路交叉口向西100米路南 电话:15890212666

连锁品牌 值得信赖
400-1603-919
品 | 质 | 健 | 身 | 致 | 尚 | 更 | 专 | 业