

# 河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛 漯河赛区决赛举行



活动现场。李宜书 摄

本报(记者 杨洪)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。8月10日下午,苏荷上郡售楼处热闹非凡,河南省首届“出彩中原 出彩少年”主持人大赛漯河赛区决赛正在这里举行。

当天下午1点多,就已有多名兴致高昂的小选手和家长们来到现场,本次大赛的决赛共有66名选手参赛。现场,家长和小选手们都热情高涨,有的小选手在神采奕奕地练习朗诵,有的小选手在互相交流舞台经验,有的正在化妆换

服装,大家都在做着赛前的准备。下午3点,比赛正式开始。只见小选手们个个准备充分,妆容精致、穿着得体地走上舞台,先后进行了自我介绍、自我展示。舞台上,许多小女孩都穿着美丽的蕾丝纱裙,像是童话中的小公主,她们绘声绘色的朗诵获得了现场观众们的喜爱。而小男孩子们个个精神抖擞的演讲、朗诵、相声等节目,也获得了现场观众的阵阵掌声。小选手们在台上展风采,家长们在台下争相拍照,记录着孩子们绽放光彩的时刻。“春天的毛毛雨,洗得小树发亮,一些新芽,像鸟嘴,啄得小树发痒。泥土里拱出两片新叶,说是浅绿,更是鹅黄……”9岁的王珮嘉带来的诗歌朗诵《初春》获得了评委老师的高度评价。记者了解到,王珮嘉来自

市实验小学,“我很喜欢朗诵,总是参加比赛锻炼自己。《初春》这首诗我很喜欢,读起来给人一种清新的感觉,这些文字里仿佛装下了整个春天。”王珮嘉笑着说。11岁的陈泰宇来自受降路小学,他的诗朗诵《假如生活欺骗了你》获得了大家的掌声,也获得了评委老师的较高评价。陈泰宇说:“很高兴能参加这次活动。一次次的比赛让我知道在舞台上应该怎样发挥自己的长处,怎样朗诵得声情并茂。”陈泰宇的妈妈叶女士说:“十分感谢这次大赛为孩子提供锻炼学习的机会。我儿子之前有些胆小,不敢上台,通过一次次的比赛,他进步很明显,在上台姿势以及如何正确发声等方面都较以前有很大的改善。”“本次主持人大赛不仅为各位选手提供了磨炼自我的机会,更为他们提供了一展风采的舞

台。通过今天的比赛能够反映出这些孩子在播音主持方面优秀的专业能力。参加比赛也为这些孩子之后的发展打下基础,希望他们都能通过努力实现自己的梦想。”国家一级播音员、主持人、漯河广播电视台都市频道副总编杨真作为本次决赛评委表示。“在比赛中,可以看出大多选手都是有主持、朗诵基础的,希望进入省赛的选手再接再厉,为漯河争光。”国家一级播音员、著名歌手、主持人张继伟说。国家主任播音员、漯河市广播电视台广播中心播音、主持业务培训委员会主任黄冬冬表示:“相信通过本届比赛,一定会让更多的漯河少年一展青春风采,迈出通往自己主持人梦想的重要一步。”据了解,本次决赛共设一等奖6名,二等奖10名,三等奖20名,颁奖典礼将在8月24日举行。

## 护眼护眼 从小做起

——漯河日报社小记者走进视力美视力健康管理机构开展实践活动



活动现场。见习记者 党梦琦 摄

本报(见习记者 党梦琦)8月10日、11日下午,近50名漯河日报社的小记者走进漯河日报社小记者爱眼基地——位于五一路与滨河路交叉口的美视力健康管理机构开展实践活动,学习爱眼、护眼知识。随后,工作人员依次为小记者们检查了视力。对于视力不太健康的小记者,工作人员详细为他们及家长讲解了注意事项及改正方法。来自昆仑路小学的小记者刘梓龙今年7岁,经过视力检测了解自己的视力状况。“今天我学习了爱眼知识,比如要用正确的坐姿、注意用眼卫生、隔段时间要让眼睛休息一下。我平时有一些不好的用眼习惯,以后一定会多注意,改掉这些坏习惯,保护好自己眼睛。”刘梓龙说。

“都有哪些行为、习惯会对我们的眼睛有影响?”“躺在床上看书。”“长时间玩手机,或者趴在桌上看书。”小记者们仔细回想自己在生活中的用眼习惯,纷纷踊跃举手回答。随后,工作人员依次为小记者们检查了视力。对于视力不太健康的小记者,工作人员详细为他们及家长讲解了注意事项及改正方法。来自昆仑路小学的小记者刘梓龙今年7岁,经过视力检测了解自己的视力状况。“今天我学习了爱眼知识,比如要用正确的坐姿、注意用眼卫生、隔段时间要让眼睛休息一下。我平时有一些不好的用眼习惯,以后一定会多注意,改掉这些坏习惯,保护好自己眼睛。”刘梓龙说。

### 看舰艇、游龙湖、赏荷花 小记者到周口淮阳研学

本报(记者 杨东辉)8月11日,天气凉爽,漯河日报社的小记者们怀着兴奋的心情到周口市国防园开展研学活动。小记者们近距离接触了“海陆空”武器装备,在参观博物馆时,感悟了周口厚重的历史文化,还到“淮阳泥泥狗陈列馆”,领略非物质文化遗产的魅力……

到达周口市国防园,小记者与早早在此等候的周口报业小记者一起诵读《少年中国说》。琅琅的读书声响彻在园区上空,小记者们立志要当一名爱国好儿郎。当看到歼8战机、迫击炮、坦克、飞机、舰艇等“海、陆、空”兵器实物以及导弹、火箭等模型时,漯河日报小记者不由地赞叹道:“真是大开眼界!”他们边看边感慨:“我们中国的军事国防实力真强啊!”“我是中国人,我自豪!”

在周口市博物馆,小记者了解了“三皇”伏羲、女娲、神农的传说,以及豫东周口地区原始文化的风采。憨态可掬的非物质文化遗产“泥泥狗”是小记者们的最爱,在这里,小记者学习了“泥泥狗”的起源、演变、文化内涵等知识。最后,小记者们乘上游船,在万亩龙湖中泛舟赏荷,对龙湖、莲叶、荷花有了更丰富、鲜活的了解。

丰富的研学活动结束后,小记者们大呼过瘾,表示愿意继续参加今后漯河日报社小记者俱乐部组织的研学活动,来进一步提升自己的观察能力、写作能力、思考能力和综合素养。

漯河日报小记者们在周口市博物馆参观。本报记者 杨东辉 摄

## 引导品牌消费 促进行业发展 2019漯河酒水文化节大幕将启

本报(记者 王培)品酒、鉴酒、酒文化论坛、消费者评选最喜爱酒水品牌……为倡导健康、营养、绿色的消费,引导品牌消费,促进行业良性发展,9月20日至22日,由漯河日报社主办的“2019漯河酒水文化节”将在市会展中心广场举行。

### 主题活动精彩纷呈

据了解,此次酒水文化节的主题活动主要有酒文化高峰论坛、优秀酒水品牌现场展销、“消费者最喜爱酒水品牌”的评选、颁奖和现场推介、酒器酒俗文化展示、酒水团购活动、名酒品鉴比赛、特价酒水现场拍卖、

免费抽奖活动、酒水新品发布暨现场推介活动等。活动将由《漯河日报》《漯河晚报》、漯河名城网、漯河发布APP、漯河小城生活公众号、漯河日报视频中心等媒体宣传报道。

名酒品鉴比赛环节,有专业人士为大家讲解辨别真假酒的知识,市民可将自己收藏的酒水带到现场让专业人士一辨真假。为给消费者带来实实在在的福利,主办方特别在活动期间联合各优秀酒水品牌搭建团购平台、开设服务热线,方便市民购买喜爱的酒水。据主办方相关负责人介绍,现场还将举行品牌酒水拍卖活动,而且,市民还可免费抽奖,获得由品牌赞助商提供的酒

水奖品。让人惊喜的是,现场还将举办少儿绘画大赛、才艺达人秀、猜拳比赛等多项具有互动性、参与性、表演性的活动。

主办方负责人说,“消费者最喜爱酒水品牌”的评选也是本次活动的亮点之一。为引导消费,助力我市酒水市场的良性发展,本届文化节期间将评出“消费者最喜爱酒水品牌”——漯河市场酒水畅销品牌、最佳婚喜宴用酒、最佳商务用酒、消费者最喜爱的高端酒、最具潜力酒水品牌、消费者最喜爱的酒水经销商、消费者信得过的酒行等奖项。评选将通过微信投票、报纸投票同步进行的方式,并结合专家意见选出各个奖项的获得者。

市民的关注,活动也得到不少商家的积极响应,经销商王先生表示:“这次文化节有十大主题活动,亮点很多,是酒水品牌展示形象的好平台。我看到消息就第一时间推荐了我销售的这个品牌参加。”

“此次活动为期三天,将凝聚众多优秀的酒水品牌,不仅为我市酒水品牌提供了一个展示形象的平台,也让消费者更加了解酒水市场、酒文化,在展会上得到实惠。”酒水文化节的负责人表示,“此次活动在全市范围内广泛招商,筛选优秀酒水品牌参与。主办方在此发出英雄帖,邀请更多的酒水品牌经销商和厂家报名参加活动,共襄盛举。”

上周,本次酒水文化节即将举行的消息刚在报纸上刊登,便吸引了各方关注的目光。“俺爸每天没事喜欢在家喝点白酒,我虽然喝得不多,可是也喜欢品尝和研究各种类型的酒。这次咱这里举办的酒水文化节,俺俩可得去看看。”市民张晓龙说。

“我一个朋友正好快要办喜事,我看这次有团购活动就赶紧告诉他,让他到时候去看看。”市民林勇表示。除了引发

## 减肥方法多 运动不可少



### 个人简介

齐峰威目前担任致尚国际健身外滩店会籍主管。在加入健身行业以前,他从事过多种工作,深切感到人们对健康日益增强的关注度。在致尚国际健身工作近三年,他接待过的许多客户都和他成了朋友,他也从不少客户身上看到健身给人带来的巨大变化。

■文/图 本报记者 杨旭

齐峰威每天最重要的工作就是倾听、了解客户的需求。据他统计,客户来健身房的诉求中减脂占比最高。肥胖给越来越多的人造成困扰,不仅影响自身形象,还会危害健康。可是,面对五花八门的减脂方法,人们往往忽略了运动的重要性。

通过与客户的交谈,加上自己的了解,齐峰威总结出了人们当前选择较多的几种减脂方法,并向记者介绍了它们的利和弊。

“最常见的是代餐减脂。”齐峰威告诉记者,“代餐品的形式很多,有奶昔、饼干等。代餐品的热量很低,在提供一些营养的同时还能增加饱腹感,确实能起到减脂效果。但是,代餐品鱼龙混杂,如果选择不当,长期食用可能造成免疫力下降,而且售价较高,一旦停用体重容易反弹。”

按摩和针灸也是比较常见的减脂方法。按摩可以促进脂肪消

耗并抑制食欲。针灸则能起到改善肠胃功能、调节新陈代谢的作用。但是,按摩和针灸对技巧要求很高,手法不当反而危害健康,甚至可能因为卫生问题感染疾病。值得注意的是,这两种减脂方法往往需要配合低糖低脂饮食。如果碳水化合物摄入过低,人体就会出现精神不振、情绪失控等不良反应。

“这些方法即便有效,最好还是当作运动的辅助。以运动为主,减脂才更有效,效果才更持久。”齐峰威说,“我接触过两位会员,一位体重超过200斤,一位将近200斤。他们的减脂方法就是坚持运动,平均一周健身四五次,一开始有私教指导,后来就靠自己锻炼。一位用了一年半时间减掉65斤,另一位只用了六七月就减掉40多斤。别看运动减脂见效周期长,只有这样,才是在增强体质、保证健康的前提下,实现不易反弹的减脂,才算得上成功逆袭。”

## 神州鸟园开启免费夜间游活动

本报(记者 姚肖)为回馈广大市民朋友,也让学生过一个开心快乐的暑假,近日,开原·神州鸟园推出了免费夜间游活动。市民连续三天转发神州鸟园活动微信链接,即可获得免费夜间游门票一张,并且享受“30元购买一张神州鸟园夜场门票”的福利。

据了解,此次优惠活动从8月1日持续到8月31日,神

州鸟园夜场门票于每周的周五、周六、周日晚18:30-19:30领取;神州鸟园夜场门票于每晚18:30-19:30领取,夜间游园时间为每晚18:30。其中,门票包含高空飞翔、愤怒的小鸟、飞龙在天、游戏闯关、香帅船奇、精灵王国、海洋欢乐岛、疯狂骑士、迷你穿梭等25个游玩项目。

夜晚的神州鸟园别有一番乐趣——绚烂梦幻的灯光与河

上街美景交相辉映,绚丽多彩、美轮美奂;奇妙的“呐喊喷泉”吸引不少游客驻足体验,此起彼伏的呐喊声让景区热闹非凡、活力满满;古色古香的画舫在湖中徐徐开动,让你尽享景区美景……

“夜晚的神州鸟园很凉快,景色也很美。河上各种各样的美食让人难忘,住宿也很方便,孩子们玩得都很开心!”市民王女士说。



8月10日,在臣枫漯河旗舰店2019冬季新品试销会上,价格优惠、样式新颖的服装吸引了不少消费者前去选购。据了解,此次试销会时间为8月7日至18日。本报记者 王培 摄

漯河市诚信家政企业

<b>家天下家政</b> 老街文化宫院内总工会职工学校楼上 电话:15139506611	<b>华美家政</b> 泰山路与滨河路交叉口向南100米路东 电话:13693955986	<b>好月嫂(爱宜佳)家政</b> 郾城区辽河路丹尼斯西300米路北 电话:13839587530	<b>雪绒花母婴关爱中心</b> 昌建东外滩A2座2421 电话:13939531652	<b>乐帮家政</b> 泰山路与人民路交叉口西路南 电话:18639995528
<b>尚百帮家政</b> 郾城区太行山路与辽河路交叉口 电话:18339596288	<b>贝贝乐家政</b> 交通路与滨河路交叉口昌建东外滩4号楼4层408 电话:18739566130	<b>巾帽家政</b> 郾城区辽河路中段 电话:13939537899	<b>优家家政</b> 五一路与滨河路交叉口西 电话:18839528282	<b>海之洋家政</b> 昆仑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