

# 引领绿色智能家居生活

## 2019漯河秋季智能家居绿色家装展大幕将启

本报讯(记者 杨旭)天气逐渐凉爽,我市家装建材市场却不断“升温”——由漯河日报社主办的“2019漯河秋季智能家居绿色家装展”近期将在市科教文化艺术中心举行。

智能、绿色、生态、健康、舒适是家装建材行业的发展趋势。本次展会正是顺应这一趋势,以“智能、绿色、共

享”为主题,通过整合本地市场优秀家装建材商参展,着力推介绿色建材产品和智能家居理念,为消费者家装提供科学参考。

记者了解到,为使展会规模更大、水平更高、影响更远,参展商由主办方层层筛选,包括浩天装饰集团、未来家具广场、赖氏家具、马可波罗瓷砖、菲林格地板、恒洁卫浴、法恩

莎卫浴、宏明泰门窗、简一衣柜、沁园净水、千年舟板材、三菱重工中央空调、三星中央空调、格力中央空调等众多消费者耳熟能详的品牌,可谓星光璀璨。

本次展会拟定的活动同样值得期待。期间,消费者凭订购收据即可参与抽奖。现场还将设置家居产品拍卖环节,以趣味互动提升观展体

验。同时,漯河日报社将发挥媒体监督作用,并邀请行业主管部门和优秀品牌商家现场坐镇,接受咨询,并发放维权卡,为消费者保驾护航。

此外,本次展会还将与多场活动同场举行,现场人气之旺可以预见。相信看到这个消息的你已经跃跃欲试,那就让我们相约展会吧。

### 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>尚百帮家政</b> 郾城区太行山路与辽河路交叉口 电话:18339596288	<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>贝贝乐家政</b> 交通路与滨河路交叉口昌建外滩4号楼4层408 电话:18739566130	<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>巾帼家政</b> 郾城区辽河路中段 电话:13939537899	<b>雪绒花母婴关爱中心</b> 昌建东外滩A2座2421 电话:13939531652 <b>优家家政</b> 五一路与滨河路交叉口西 电话:18839528282	<b>乐帮家政</b> 泰山路与人民路交叉口西路南 电话:18639995528 <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
--	---	--	--	--

## 下肢训练不可忽视



### 个人简介

黄静静目前担任致尚国际健身颐景园店私教主管。虽只有27岁,但她已在健身行业工作多年,曾在广州学习、工作,擅长减脂。在她看来,健身可以让一个人在最好的年纪拥有最好的自己。



动作一



动作二



动作三



动作四

■文/图 本报记者 杨旭  
健身不练腿,迟早要后悔。对不少喜爱健身的市民来说,腿部训练容易被忽视。特别是女性,往往认为腿部训练会使双腿变粗。黄静静表示,其实女性不必担心会练出肌肉腿,因为那非常难。训练腿部只会紧致女性下肢,让人显得更加苗条。而腿部肌肉作为大肌肉群,长期训练可以提高人体代谢,利于减脂。

腿、提臀效果。  
动作一:壶铃深蹲,即手持壶铃,身体下蹲。  
动作二:臀桥,即靠臀部力量,将身体抬起呈桥状。  
动作三:俯身腿弯举,即俯身趴在地,单腿抬起并弯曲。  
动作四:单腿硬拉,即身体前倾,一只腿向后伸展至与地面平行,然后回到直立姿势。  
至于训练强度,黄静静说,每周训练4次或5次,每个动作做4组,每组15次即可(做动作三、动作四时,左右腿各15次)。

### 图片新闻



8月31日上午,漯河日报社创业联盟俱乐部举行新成员授徽仪式。图为新成员合影留念。  
本报记者 符彩霞 摄

**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

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

### 优秀选手风采展示



■文/图 本报记者 张玲玲  
今年10岁的郭铭宇是伊坪小学的一名学生。阳光、自信、幽默、活泼,是郭铭宇留给记者的第一印象。近日,记者采访了成绩优异、爱好广泛的郭铭宇。

在郭铭宇家的客厅,音响、话筒等设备一应俱全。平时,每天放学做完作业后,他都会坚持练习唱歌半个小时。2015

## 郭铭宇:爱好广泛的阳光少年

年,郭铭宇开始正式学习声乐,系统地学习乐理知识。“一开始觉得很难,但后来越学越简单。”郭铭宇举重若轻地说,“每次上声乐课,老师让试唱五线谱时,我总是第一个完成的。”

在郭铭宇的生活中,音乐是很重要的部分,也是帮他调节情绪、表达心情的“小帮手”。“有时写作业觉得累了,我就哼哼歌,这样感觉写作业的速度也快了。”郭铭宇说,除了哼唱小曲,他对编曲也乐此不疲;自己写词,然后用五线谱编成曲,再唱出来。在学校里,只要有演出活动,郭铭宇都会积极参与,他演唱的《少年中国强》《王二小放牛》等歌曲都受到师生们的赞扬。

“40℃的大热天儿据说已经立秋,立秋、立秋、感觉不是秋,抬头看一眼,繁华的夜市摊,跟着这节奏,来盘煮毛豆,喝着可口可乐,配着鸡翅包饭,感觉心里真是十分的舒坦……”几天前,经过夜市,看到夜市摊的火爆场景,郭铭宇随口哼出来的几句歌词,让妈妈很意外。

郭铭宇告诉记者,和小伙伴一起玩耍

时,歌曲接龙是他们经常玩的游戏之一。“唱带有某个字的歌,或者第一个人唱的那句歌词里的最后一个字,要包含在第二个人唱的那句歌词的第二句话里,以此类推,总之就是比赛看谁会唱的歌多。”郭铭宇自豪地说,到目前为止,基本没有能赢过他的小伙伴。

“在古时候有一个小伙叫李波,他没事专爱下河把鱼摸,说这一天……”采访中,郭铭宇双手把快板打得飞快,声情并茂地说起了快板《糊涂县官》。尽管年龄小,但他表演得有模有样,明星范儿十足。“其实,音乐的节奏与快板是相通的。”郭铭宇告诉记者。

郭铭宇喜欢登台表演,也得到了家人的支持与鼓励。除了参与学校的各类演出,他还在家人的带领下参加各类表演和比赛,《漯河超级宝贝秀》《综艺直播间》《漯河少儿春晚》《文化中国少年行》等节目都有郭铭宇的身影。今年,郭铭宇在“第十五届中国少年儿童歌曲卡拉OK电视大赛河南赛区”的比赛中获得了金奖。

学习之余,好奇心强的郭铭宇喜欢做

小实验,探索科学的奥秘。“妈妈给我买的实验书里的小实验我基本上都做过了。有时我也喜欢将不同的材料混合在一起,观察它们会发生什么反应。比如在洗洁精里加盐进行搅拌,洗头时将两种洗发水混合在一起……前两天我把硼砂、水晶泥和胶水混合,做成了橡皮泥,我觉得做这些小实验特别有意思。”郭铭宇说。

在学校,幽默、开朗的郭铭宇爱交朋友。“我是班里朋友最多的人,我喜欢把自己的快乐分享给同学们,这样同学们也能开心。”郭铭宇说。

除了唱歌、朗诵、表演、打快板,足球、篮球、乒乓球、羽毛球,象棋、围棋、跳棋、五子棋,郭铭宇样样在行。“他学习能力很强,假期学乒乓球时,一旁有象棋班,他就趁着休息间隙去看别人下象棋。等乒乓球班学习结束时,象棋他也学会了。如今,他的爷爷、爸爸都不是他的对手了。”郭铭宇的妈妈李月玲说,在她眼中,郭铭宇是一个充满爱心、懂得分享的孩子,幽默的他也是大家的开心果,总是给大家带来快乐。

## 愿做孩子的“筑梦人”

### ——访“出彩中原·出彩少年”漯河赛区评委李晓艳

■本报记者 李慧宇 张腾飞  
“出彩中原·出彩少年”河南省青少年主持人大赛漯河赛区的比赛虽已落下帷幕,但比赛中的一些场景至今令人回味。在比赛中的那些场景至今令人回味。在比赛中的那些场景至今令人回味。在比赛中的那些场景至今令人回味。

的口才培训知识与经验,她所带的学生成绩优异,每年都有学生考入中国传媒大学、浙江传媒大学、中央戏剧学院、上海戏剧学院等国内名校。“这是我们选择李晓艳为小记者进行赛前培训的原因。她有丰富的教学经验,能给选手们提供有效的赛前指导,帮他们进入最佳表演状态。”小记者俱乐部的焦晴老师说,李晓艳给孩子们带来了专业指导,为他们成功晋级省赛打下了良好的基础。

漯河赛区的比赛结束后,李晓艳一直关注晋级省赛的选手情况。通过微信群,李晓艳以语音、视频等形式给选手们提供比赛建议。在省赛当天,漯河的选手们表现突出,获得了赛事主办方河南广播电视台

台相关负责人的现场“点赞”。赛后,选手们也第一时间把自己的成绩告诉了李晓艳,并对李晓艳自海选以来的关注和指导表示感谢。对此,李晓艳说,每个选手都有自己的话匣子的“开关”,只是很多人没有找到。只要帮助他们自信、勇敢地找到自己的“开关”,他们的表演就一定会自然顺畅,很容易打动观众。

做到这一目标的最好办法就是与他们成为朋友。李晓艳发自内心的尊重每一位学生,给予他们信任、赏识以及鼓励,让他们可以尽情交流、抒发情怀。自海选培训开始,李晓艳就像朋友一样积极与选手们沟通交流,充分了解选手们的内心世界和真实想法,为他们提供指导。  
“通过参加这次比赛,我进步了很

多。很开心遇到了李晓艳老师,她教会我们很多播音主持专业的知识和技能。她很愿意和我们做朋友,并且经常和我们分享她教学中的趣事,我们能从这些趣事中学到有用的知识。”成功晋级省赛的选手张艺凡说。

作为一名播音主持专业的老师,李晓艳受邀成为2019年“出彩中原·出彩少年”河南省主持人大赛漯河赛区的评委老师,她表示,漯河日报社与河南广播电视台联合举办本次大赛,给喜爱播音主持的青少年们提供了一个展示自己、锻炼自己、受名师指导的平台,是一次不可多得的机遇。她期待漯河能够有更多这样的大型赛事,让更多孩子去追寻自己的梦想。

### 漯河日报社小记者俱乐部

## “新学期·新打算”主题征文启事

金秋九月,小记者们迎来了新的学期。面对新的开始,大家是不是都跃跃欲试了劲儿去实现自己的新目标和新计划呢?今日起,漯河日报社小记者俱乐部将为广大在校小记者开辟新的投稿通道,向大家征集以“新学期·新打算”为主题的作文。小记者们可以从学习计划、读书计划、体育锻炼计划、集体活动等方面谈一谈自己打算和想法,或者希望自己有新的改变和新的收获。

小记者俱乐部祝愿广大小记者珍惜新学期的校园时光,将充实自己作为新学期最重要的事情,为持续进步打下坚实的基础。

投稿须知:

- 1.题目自拟,体裁不限,字数300字以上,内容可围绕以上主题展开。
  - 2.稿件必须是真人真事,作品也必须是原创,不得抄袭、摘录。
  - 3.投稿时请注明小记者姓名、学校、班级、辅导老师等信息。
- 投稿日期:即日起至2019年9月30日  
投稿方式:Word文档、TXT等可编辑的电子文档。  
投稿邮箱:lhbxjzt@163.com  
投稿微信:15639585758(请注明投稿)

## 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