

素手拨琴 清音悠扬

——访市青年古筝演奏家巢源

■文/图 本报记者 范子恒
毕业于西安音乐学院的巢源，7岁就开始学习古筝。她曾任中国音乐学院社会艺术考级评委、市古筝专业委员会副会长、市流行音乐协会理事。2010年，巢源在漯河职业技术学院任教，受到学校师生的一致好评，拥有丰富的教学经验；2011~2018年，她先后受邀参加市新年音乐会、管弦音乐会、千人古筝颂漯河、元宵节音乐会等大型晚会，并担任表演嘉宾，受到社会各界人士的好评，是我市著名的古筝演奏家。

9月8日，巢源古筝与漯河日报社小记者俱乐部联合举办的教育综合体“第一堂课”正式开课了。当天，记者还未走进教室，动听的筝音便传进了耳朵，让人仿佛到了环境优美、空气清新的

大自然中。闭上眼睛，你好似听到了海浪、流水、鸟鸣、风吹树叶、雨打屋顶的声音……原来，这是巢源古筝的创办人巢源正在弹奏改编的曲目《森林狂想曲》。

课后，记者在接待室见到了巢源。她身穿花色改良旗袍，给人古风雅韵之感。与记者谈起古筝，巢源说的第一个词就是“民族的”。今年年初，巢源受邀赴英国巡演她发现在国外，古筝是最受欢迎的中国乐器之一，像哈佛等常春藤盟校都对古筝格外青睐。

“古筝是一门高雅艺术，民族特色浓郁，蕴含着博大精深的文化。”巢源介绍说，古筝常用于独奏、重奏、器乐合奏和歌舞、戏曲、曲艺的伴奏，因音域宽广、音色优美动听，被称为

“东方钢琴”。“古筝音乐是声音的表现艺术，其音符的表现背后蕴藏着无限的意义，这给孩子的想象力、逻辑思维能力提供了广阔的发展空间。”巢源在为小记者们示范弹奏的要领后，对记者说，随着时代的进步，古筝文化也在寻求突破与发展，在继承与传承的基础上不断提升其自身的艺术属性与文化属性。古筝演奏应以自身的特色展现古筝音乐文化的魅力，为古筝音乐文化搭建更为广阔的平台。作为一名古筝演奏者，我们应通过演奏、聆听、学习、交流来不断致力于古筝音乐文化的传承与弘扬。

当记者问及古筝的入门学习是不是很难，对学员的身体有什么要求时，巢源介绍说：“不了解古筝的人，都会觉得这是一门很难学习的技艺。但与其他乐器



相比，古筝学习入门还是比较容易的。即使你压根儿不会弹古筝，但只要抚琴，便会弹出一段旋律。学古筝没有太多的年龄限制，下至孩童、上至老者皆可学习。”记者在课堂上见到，巢源讲课非常注重章法，她先带领学生们认识古筝的构造，接着讲解和古筝学习有关的故事，让学生们轻松掌握古筝入门的知识，继而

漯河日报教育综合体 火热招商中

漯河日报教育综合体是漯河日报社全新打造的开展实践教学活动的平台，旨在让学生们特别是本报小记者在此有更好的学习体验。教育综合体也给家长和学生提供了低成本切换培训项目的便利，还能有效降低办学机构的房租、运营、招生、媒体宣传等方面的成本。

漯河日报教育综合体除了文化类培训外，还有艺术兴趣、素质教育类培训，如音乐、舞蹈、书法、绘画、棋类、跆拳道、国学、少儿口才等。
目前，漯河日报教育综合体项目正火热招商中，联系电话 0395—3134517；17639595777（杨主任）

图片新闻



9月8日，漯河日报教育综合体合作培训机构“点墨印象”的老师贾冰正在给小记者们上美术课。

本报记者 杨东辉 摄



漯河发布客户端 漯河日报微信 漯河名城网微信

扫一扫下载漯河日报社“漯河发布”客户端

关注“漯河日报”“漯河名城网”微信公众号



■文/图 本报记者 张玲玲

“真过瘾！”“太有意思了！”“我什么时候还能再来一次？”9月8日下午，在雪雾花海·车视界主题公园，漯河日报社小记者俱乐部的70多名小记者拓展训练活动结束后，依然沉醉其中，意犹未尽。通过活动，小记者们不仅收获了友情，开阔了眼界，还学会了合作，锻炼了意志。

感受卡丁车的速度与激情

——小记者俱乐部雪雾花海·车视界主题公园拓展活动侧记

当天早上6点半，小记者们准时在约定的地点集合。在教练的带领下，小记者们换上迷彩套装，个个精神抖擞，劲头十足。

“立正，稍息……”随着教练下达的

口令，小记者们瞬间进入了训练状态。

70多名小记者被随机分为了两队：选队长，想队名、口号，定队歌……这些成了考验团队凝聚力的第一道题。不过，这可难不倒小记者们：自发报名当队长，集思广益确定队名、口号、队歌。十多分钟的时间，两队就圆满地完成了这项任务，充分展示了团队的团结和

协作能力。“哪个队是最棒的？”“哪个队是最强的？”“哪一队的声音最响亮？”面对教练一连串的提问，两队队员铿锵有力的回答，响彻云霄。

排着整齐的队伍、喊着口号、唱着队歌，小记者们来到了卡丁车俱乐部和蹦蹦床乐园。在卡丁车俱乐部，小记者们系上安全带、戴上头盔，感受卡丁车带来的速度与激情。“太刺激了，虽然开一圈下来胳膊都麻了，眼睛也觉得变‘花’了，但还是很喜欢。”第一轮开完卡丁车的小记者赵景阳兴奋地与同伴们分享着自己的感受。

“教练，我能不能再开一次？”体验过后，8岁的小记者赵琳婕觉得不过瘾，央求着教练再开一圈。“谢谢！”在得到教练的肯定答复后，赵琳婕欢呼雀跃着奔向跑道，“这是我第一次开卡丁车，没想到这么有意思。”

在蹦蹦床乐园，小记者们在工作人员的帮助下做好安全措施后，欢快地蹦

跳。“在蹦蹦床上被弹起来的时候，我感觉自己像只小鸟一样飞上了天空，享受着自由。”来自东街小学的王雨萱说。

当天下午，小记者们还在基地里进行了分享故事、展示才艺、划船、真人CS等活动……“我今天真是大开眼界，在雪雾花海·车视界主题公园体验了这么多游玩项目，太开心了！而且我感受到了团队强大的力量，自己也得到了锻炼。我希望以后也能多参加这样的活动。”小记者陶雨荨开心地说。

小记者的到来也得到了雪雾花海·车视界主题公园的热烈欢迎。漯河市禾生农业发展有限公司总经理李法根表示：“该主题公园是我们倾心打造的集娱乐、拓展、餐饮等为一体的休闲型园区。此次小记者们的活动吸引了很多游客驻足，给园区增添了生机与活力。”

值得一提的是，本报小记者可凭“小记者证”永久免费到园观光采访喔！

新式实木家具引关注

——写在赖氏家具旗舰店盛大开业之际



店内实景

■文/图 本报记者 杨旭

9月1日，陪伴市民多年的赖氏家具迎来新店的盛大开业。新店选址在柳江路与107国道交叉口的国际建材城，超过3000平方米的店面仅装修就投入不菲，店内产品更是全线升级，

以实木家具新旗舰的姿态引发业内关注。赖氏家具新店究竟有哪些亮点？近日，记者前往一探究竟。

赖氏家具旗舰店内，家具根据设计风格的不同分区陈列。在柔和灯光的照射下，每款家具

都散发着精致典雅的光芒。为方便消费者更直观地选购产品，每个展示区域按照家庭真实场景进行布置，小到茶盏、花瓶的摆放都颇为考究，打造家装美学的模范空间。

新店的最大亮点就是涵盖了赖氏家具乌金名作、胡桃大师、东辰、晟檀、北美壹号、长岛森林六大系列的最新产品。与记者对实木家具的古板印象不同，六大系列各有其独特的设计理念、鲜明风格和文化内涵，兼具观赏性和实用性。在以“禅意新中式”为理念的晟檀系列打造的客厅场景中，沙发和茶几以硬朗峻阔的器形烘托出远山如黛的恢宏风度，镂雕元素的加入又营造出

祥云缱绻的细节之美。而在胡桃大师系列打造出的欧式家居场景中，家具摒弃了传统欧式的繁琐，线条简约、流畅，符合现代审美，展现出的洗尽铅华的另一番气度。

依次看过六大系列家具，记者仿佛穿越了时光和空间的局限，进行了一场由古至今、从东方到西方的家具文化之旅。对于实木家具这种高价位、可传世的产品而言，让消费者有体验、有比较，选出宜其室家的产品，这点至关重要。

除了主营赖氏家具外，该店还引进了雅宝办公家具和美国丝涟床垫。与赖氏家具一贯的精工细作相得益彰，雅宝办公家具也

走高端发展路线，产品应用于上合、博鳌等国际会场。而美国丝涟床垫作为五星级酒店首选品牌，是全球最大的床垫生产商，一直致力于用先进科技改善人们的睡眠质量。这些品牌的人驻，使赖氏家具旗舰店的产品品类更加齐全，为消费者一站式选购提供便利。

此外，为庆祝新店开业，赖氏家具旗舰店在9月1日至21日推出感恩回馈活动。期间，众多爆款家具以前所未有的低价销售，让消费者购买实木家具不再有价格顾虑。“我们希望以诚意吸引消费者，同时也能向更多人传递品牌价值。”门店运营经理李丹说。

教你练出胸肌



个人简历

26岁的于龙目前担任致尚国际健身汉江路店私教经理，年龄不大却已在健身行业工作多年，擅长减脂、增肌、塑形以及康复训练等。出于热爱，于龙多年来不断在健身领域探索，希望把科学健身理念传递给更多顾客。



动作一



动作二



动作三



动作四

■文/图 本报记者 杨旭

胸肌是人体最显眼的大肌肉群之一，也是众多男性健身爱好者的重点训练部位。在日前的采访中，于龙表示健身房里的器械众多，对训练胸肌很有帮助，但如果你没有条件去健身房，常做下面这些动作也可以练出胸肌。

动作一 俯卧撑。如果身体条件不允许，可以用跪姿做俯卧撑，轻松许多。

动作二 上斜杠铃卧推。仰

面斜躺，手握杠铃上推下放。动作三 平卧哑铃卧推。仰面平躺，手握哑铃上推下放。

动作四 对握哑铃夹胸。双手各握一支哑铃，双臂同时内推，注意手臂保持一定弯曲。

“每个动作做4组，每组12到15次，一周训练2到3次，长期坚持就能看到效果，期间可以增加蛋白质摄入。”于龙说，“如果体脂含量过高，需要配合有氧运动，先减脂，后塑形。”

精装一口价 浩天送回家

本报讯（记者 杨旭）“金九银十忙装修，水深坑多令人愁”。今年装修季，想以实惠的价格、省心的方式装出品质新居的市民不必再烦恼——浩天装饰集团为满足消费者诉求，推出了“79800 精装送您家”活动。活动到底有多实惠呢？近日，记者前往位于107国道与柳江路交叉口的浩天装饰集团一探究竟。

不少消费者在选择装修公司时最关注的问题之一就是后期加价。动工前的预算，在装修过程中以提

升品质为由不断加价，最终远超预算，让消费者逐渐形成了对装修行业“水深坑多”的认识。这个问题，在浩天可以找到完美的解决方案。“就拿这次活动来说，只需79800元，就能把高品质精装修带回家。我们秉持‘中国好装修、浩天一口价’，消费者没有后顾之忧。现在预定，还赠送35000元家居升级礼包。”工作人员告诉记者。

作为在我市享誉多年的装修公司，选择浩天的理由不在于价格，而在于品质。参与此次活动

的消费者，享受到的是浩天一贯的高品质用料、施工和设计。选材方面，浩天坚持做德标工程，电线、水管、防水、墙面漆、石膏板等均选用可奈得、都芳等德国知名品牌，保障绿色健康。施工团队是全产业化自有工人，绝无转包，保障工程质量。设计方案则由十年以上经验的资深设计师操刀，为消费者精雕细琢出一个心满意足的方案。此外，浩天还将终身质保写入合同，给消费者无忧保障。

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

漯河市诚信家政企业

家天下家政

老街文化宫院内总工会职工学校楼上
电话:15139506611

尚百帮家政

郾城区太行山路与辽河路交叉口
电话:18339596288

华美家政

泰山路与滨河路交叉口向南100米路东
电话:13693955986

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

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

巾帼家政

郾城区辽河路中段
电话:13939537899

雪绒花母婴关爱中心

昌建东外滩A2座2421
电话:13939531652

优家家政

五一路与滨河路交叉口西
电话:18839528282

乐帮家政

泰山路与人民路交叉口西路南
电话:18639995528

海之洋家政

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