

# 中小學生詩詞大賽報名火熱進行中

本報訊(記者 王培)日前,由漯河日報社聯合大未來購物中心開展的2019漯河首屆中小學生詩詞大賽拉開帷幕,目前,活動報名正在火熱進行中。如果你也熱愛古詩詞、敢挑戰,那就趕緊來報名吧!

次活動很期待。市民張嘉說:“央視舉行的《中國詩詞大會》很精彩,給熱愛古詩詞的人們提供了一個展示自己的舞臺。現在咱們這兒舉辦這樣的活動,我一定得讓孩子參加。”市民何女士也打來電話給孩子報名。她表示,自己和愛人很注重培養孩子學習傳統文化的興趣,孩子也很喜歡古詩詞。“孩子愛好廣泛,性格開朗,最喜

中國傳統文化,背誦了很多古詩詞,我們也想借這個平台讓她鍛煉一下,同時,參加這樣的活動也是對她學習古詩詞的一個激勵。”何女士表示。據悉,此次中小學生詩詞大賽分為小學組和中學組,整個大賽將分為初賽、複賽和決賽三個環節,比賽場地設在大未來購物中心。初賽將於11月底舉行,12月上旬進行複賽,12月下旬進行決賽。

此次比賽設有古詩詞朗誦、古詩詞記憶大比拼、我愛背詩詞、飛花令等多個環節。比賽最終將評選出小學組和中學組一等獎各一名,二等獎各兩名,三等獎各三名,頒發榮譽證書和獎品。其中,一等獎獲得者將獲得價值2000元的禮品,二等獎獲得者將獲得價值1000元的獎品,三等獎獲得者將獲得價值500元的獎品。此外,大

賽還將評出優秀獎獲得者,每人將獲得神州鳥園遊覽票兩張。同時,所有參加活動的選手都將獲得紀念獎。“我們希望能夠為熱愛古詩詞的孩子搭建閃亮的舞臺,讓他們充分展示自己、鍛煉自己。”大賽組委會負責人表示,感興趣的市民可撥打電話17639509090(符女士)、13781707655(宋女士)諮詢了解活動的相關事宜。

## 高位下拉 你做對了嗎



個人簡介

王鵬雲目前擔任致尚國際健身頭等艙位私教。由於學生時代曾因身材偏胖而苦惱,王鵬雲對如何減脂、塑形的見解頗深,致力於自己練好身材的方法分享给更多人。

■文/圖 本報記者 楊旭  
高位下拉機械是每個健身房的標配,主要用於鍛煉背闊肌、斜方肌、菱形肌等背部肌肉。高位下拉也是簡單易學

猛拉不僅讓效果大打折扣,而且可能造成肩部受傷。

的動作,因此受到眾多健身愛好者喜愛。雖然動作簡單,但不少人在做高位下拉動作時存在錯誤,導致訓練無效。“經我長期觀察,健身房里至少有一半人都不會做正確動作。”在日前的採訪中,王鵬雲說。

那正確動作該怎么做?王鵬雲表示主要分為3個步驟:第一,用肩胛骨發力,肩部向下帶動手臂;第二,手肘向後移動;第三,大臂靠近軀干,擠壓背肌。同時,在下拉和回放時均保持背部發力,動作保持一定節奏,不是越快越好。“這些要點在做動作時很快就能領會,只是大家平時并不在意。”王鵬雲說。

錯誤主要體現在借力代償、用力猛拉。“原本應該是背部發力,但不少人卻習慣用手臂力量或身體重力下拉,這樣導致背部肌群得不到鍛煉。”王鵬雲說,“毫無控制的

此外,因為雙手握距的不同,高位下拉分為寬距高位下拉和窄距高位下拉。前者主要鍛煉背的寬度,後者主要鍛煉背的厚度。兩者相結合,效果才好。



錯誤動作



正確動作



## 紅木家具的魅力何在

慶、黃色高貴、紫色典雅,都是國人普遍喜歡的颜色。由於紅木的油脂含量高,能夠呈現出綢緞般的光澤,再加上與生俱來的香氣,作為家具十分適宜。更重要的是,紅木家具硬度高,一些明清時期的家具至今保存完好,更是提升了它的收藏價值。

但是,紅木家具的原料過於珍貴,本就價格高昂,加上市場炒作,價格便一路高漲。“就拿花梨木來說,近年來的大量砍伐已使其面臨絕迹。這時候就有一些無良商家使用藥水浸泡普通木

質木材製作的實木家具在顏色、光澤、紋理和堅固程度方面均可滿足絕大多數消費者的需求,消費者大可不必執著於紅木。像賴氏家具就從北美、非洲進口黑胡桃木、黑檀木、烏金木等木材,設計出風格多樣化的產品,價格相比紅木能被更多消費者接受。

■文/圖 本報記者 楊旭  
提起紅木家具,人們往往感到既熟悉又陌生,覺得它備受推崇,卻又“高不可攀”。日前,記者採訪了賴氏家具漯河旗艦店銷售顧問徐博。

有何魅力呢?紅木的颜色主要分为红、黄、紫等,红色喜



華玺装饰 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: 高山路北段舒曼财富中心C座26层 电话: 0395-6669588

ZEE SUN 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

## 小记者到郾城实验中学开展研学活动



工作人员为小记者讲解彼岸寺碑的历史。本報記者 張玲玲 攝

本報訊(記者 張玲玲)11月16日,近200名漯河日報社小记者分批到郾城实验中学开展研

学活动,参观该校法治教育长廊,感受校园文化;近距离目睹了彼岸寺碑的风采,上了一堂鲜

活、生动的历史课。“大家好,欢迎来到郾城实验中学。我们学校始建于1993年,前身是有40年办学历史的郾城县第二中学,校史还可以上溯到1910年建成的郾城县女子蚕桑学校,距今已有100多年的历史了……”校门口,郾城实验中学副校长王晓涛热情欢迎小记者的到来,并对学校的悠久历史进行了介绍。

班级誓词等展板,与法治宣传标语交相辉映,吸引小记者们纷纷驻足观看。

赵艺多说道。除了小记者收获满满,一同参观的家长也满载而归。“今天我才知道历史上大名鼎鼎的公孙大娘是郾城人,真让人自豪。”小记者家长刘女士说。

在该校王振宇等几位老师的带领下,小记者们走进启智楼,参观法治教育长廊,了解法律知识。“遵纪守法,做对社会有益的人”“珍爱生命,远离毒品”“维护青少年合法权益,优化青少年成长环境”……走廊上洋溢着浓浓的法治气息。每个班级外面墙上粘贴的班级口号、班级理念、班训以及

整个参观过程,小记者们个个兴高采烈、热情高涨。参观完毕,小记者们还进行了一场简单的互动游戏。教练精心安排的“口号拍手”“水果蹲”等游戏项目让小记者们开心之余,也给他们创造了一个彼此认识、结交好友的机会。

快乐的时光总是转瞬即逝。眨眼间,两个多小时已经过去,活动也接近尾声,小记者们依依不舍地离开了校园。“今天收获真大,我要把所见所闻写成作文,记录下来。”郾城区东街小学小记者田锦硕说。



“小牙医”为家长检查牙齿。见习记者 党梦琦 摄

本報訊(见习记者 党梦琦)“妈妈,你有一颗坏牙。”11月17日,在当天成立的啄木鸟口腔门诊部儿童口腔中心,小记者牛浩霖认真地为妈妈检查着牙齿。当天上午,10组小记者家庭到啄木鸟口腔门诊部儿童口腔中心,学习了解爱牙、护牙知识。小记者们还穿上白大褂变身“小牙医”,为家长进行了口腔检查。

活动中,医生以口腔健康为切入点,结合生活场景、教学模具,用生动有趣的语言为小记者们讲解了口腔知识。在口腔知识抢答环节,小记者们踊跃回答问题。随后,小记者们穿上白大褂,跟医生学习了牙科椅灯、喷气枪、喷水枪等工具的操作方法,并开始认真地

为家长检查牙齿。“检查牙齿不疼,奶奶你别紧张,‘啊’张大嘴巴……”6岁的小记者田泉打开小太阳灯、用口镜和钩子为奶奶检查牙齿。“希望通过‘小牙医’的活动让孩子们了解口腔健康知识,也消除孩子们看牙时的紧张、害怕情绪。愿每人都拥有一口健康的牙齿。”啄木鸟儿童口腔中心主任王利敏说。

## 专业指导帮小球员提高技艺



教练在为球员上课。本報記者 楊洪 攝

本報訊(記者 楊洪)“加油!加油!”“快,快进攻!”11月15日,郾城小学操场上热闹非凡,漯河日報社少年足球队教练徐赫到该校为球员们进行专业指导训练。训练后,球员们还进行了一场友谊赛。据了解,为丰富学生的

业余生活,让学生全面发展,郾城小学经过严格选拔,目前已选出33名学生成立了“郾城小学雏鹰足球队”。同时,郾城小学联合漯河日報社少年足球队为学生们制订了周密的训练计划,稳步开展教学训练。现在,每周二下午3点半至5点,每

周五下午三点半至五点半,教练徐赫都会到学校为球员们进行专业指导。

“学生们积极性都特别高,我们也十分感谢漯河日報社少年足球队教练徐赫为球员们指导。”郾城小学体育老师程鹏飞说,他们平时体育课也会开展足球教学活动,增强学生体能。

当天下午,在进行了专业训练后,徐赫将队员们分为白、蓝两队进行了足球友谊赛。只见球员们在赛场上快速奔跑、进攻,最终以4:3的成绩赢得了比赛。“训练时有些累,但是我们不怕累。通过教练的指导我觉得自己进步很大,大家也都掌握了一些踢球的技术和方法。希望在不断练习之后,我们的踢球技术能够越来越好。”11岁的足球队甲组组长杨奥启对记者说。

## 新闻监督热线

13939500232  
16639566116

了解更多小记者活动  
请扫描我们的二维码  
政策信息  
投诉建议



## 图片新闻



11月16日,召陵区实验小学200余名小记者到舞阳县贾湖遗址开展研学活动。本報記者 孫震 攝

漯河日報社小记者官方抖音号开通啦!小记者的多彩瞬间,在抖音里为你呈现。如果家长们想要保留孩子们的精彩时刻,小朋友想要看到自己的闪亮瞬间,敬请关注漯河日報社小记者抖音号(lhrbjxj),了解更多的内容吧!  
@漯河日報小记者  
小记者,大视界。  
使用最新版抖音扫码,加我好友  
抖音 记录美好生活