



这个版面,您是主角

身边发生的逸闻趣事烦恼忧伤,想找人说说,我们倾听。拍的照片、画的漫画、写的博客,尽管发来。

请拨本报热线 67659999

请加上本报 QQ407659842 群号 7738277

稿件、图片请投入本报邮箱: cfjy@zzwb.sina.net

这个五一,怎么玩转近郊游?

哪个地方好玩哪个地方有特色,说出来大家一起分享

读者征集

五一在望,正是踏青、赏花、登山、品茗的好日子。受国家法定节假日调整的影响,五一小长假游客减少,近郊短线游成为市民出游的新宠。那么,郑州近郊出游有哪些好线路? 有什么精彩在等着我们呢?

即日起,本报将征集“五一近郊游线路攻略”。资深“驴友”、旅游爱好者们,为了让更多人欣赏到您看过的美景,将您的快乐带给每一

个人,不妨把您认为的经典线路推荐给大家。参与者可加入晚报QQ群7738277,也可以发送邮件至晚报QQ邮箱407659842@qq.com,或拨打晚报热线67659999。

下周,我们将集中几天时间,与网友一起畅谈五一游,征集出这个五一玩转郑州的近郊游线路,并绘制成出游地图,让您这个五一乐悠悠! 晚报记者 詹莉莉 实习生 桂银

爱美之心人皆有之,有人为胖发愁,有人为瘦烦恼。“我喝水都能长肉。”“我怎么吃都不胖。”昨日,晚报QQ群友对这个话题进行了探讨,不少热心人现场传授经验,给出独门“秘方”。 晚报记者 李丽君

QQ主题聊

本周群主 李丽君

【减肥篇】

苦恼:一天一顿饭,看见馒头都眼馋 书画秋景:现在胖人越来越多了,不少人都想减肥。

申朝公:是啊,我一直在减,屡败屡战。减肥前180斤,现在是200斤。

书画秋景:你怎么越减越多啊?

申朝公:我每次减肥前先吃一顿,然后就节食,结果看见馒头都眼馋。

ARRON:天呀,咋能看见馒头都眼馋呢?

申朝公:一天吃一顿,不吃主食。我是属于循环利用型,喝水都长肉。

推荐:蜂蜜法、喝粥法、针灸法、推腹法

申朝公:前几天一个朋友介绍了一个减肥

喝水也长肉,咋吃都不胖

晚报读者大讨论,“减肥”“增肥”各有“秘密武器”

法:早上一杯蜂蜜水,中午一杯蜂蜜水,晚上不喝。不吃别的东西。据说他3天瘦了6斤。有志者可以实验一下啊。

太阳雨:虐减。

Terry-弃权:我一个同学一星期瘦了20斤,方法是每天三顿只喝粥,渴了就喝葡萄糖水。不过我觉得这样对身体不好。

呵呵:我觉得目前流行的针灸减肥法不错。

申朝公:确实有效果,但也很痛苦,天天扎得像刺猬。

呵呵:我还建议推腹,坚持推腹会推平肚子,还能辅助治疗便秘。

“秘方”

阿 鲍:我是学食品出身的,可是减肥专家。简单地说,首先,知道自己的肥胖原因,然后要有合适的减肥产品,合理的饮食习惯,最后,坚持完成减肥计划。

Terry-弃权:早晨喝粥吃包子,最好配上水果蔬菜,中午主食忌饱食油腻,晚上水果代替晚饭,不喝酒,不抽烟。

阿 鲍:肌肉型的想瘦腿,千万别选择跑步

或者去健身房练跑步机,只会越跑越粗。要做一些瘦腿操,外加散步。

love:瑜伽咋样?

阿 鲍:大力推荐,瑜伽对各种非先天性或病理性肥胖都管用。

阿 鲍:不要害怕吃肉,要少吃肥肉。多吃蔬菜,增加膳食纤维摄入。注意:饭前喝汤减肥,饭后喝汤增肥。

追求平衡:减肥药只要里面含有大黄或者欧鼠李的,千万不要经常吃。

阿 鲍:这两种都是泻药。

提醒:减肥不当会带来很多危害

追求平衡:首先得明白胖的原因是什么。一味节食,只会让自己的内分泌更加的紊乱,这样就不得不偿失了。

Terry-弃权:减肥方法不当,会有很多危害的,如更胖、心理有阴影、失去自信心、自尊心受损、厌食等。

追求平衡:不管怎样,身体健康就行。营养均衡是基础啊。

全是烦恼事

【增肥篇】

瘦人为什么吃不胖

阿 鲍:增肥先分析自己瘦的原因,有人是遗传性的,这样很难吃胖。如果是非遗传性的,看是营养过剩引起的,还是其他原因引起的。一般常见的就是肠胃吸收能力不强,饮食搭配不合理,蛋白质和脂肪不够。

瘦人如何才能增肥

追求平衡:增肥的话当然是把小肠的吸收功能恢复了,不过如果胃不好,小肠吸收功能再好也不行。增肥是个系统问题,不是从哪一方面就能实现的。

寵嫫:照你说的为了增肥来个全套整治,那太吓人了!

阿 鲍:那肯定是要来个全套整治,但并不麻烦,可以一步一步完成。我父亲有点胖,胃不太好,我就让他喝绞股蓝茶。坚持喝,现在胃调理得差不多了。

追求平衡:增肥还是肠胃的问题,要改善肠道内菌群的平衡,增加肠道的有益菌。每个人肠道内都有好的均衡和坏的菌群,滥用抗生素也会导致肠道菌群不协调。



公 示

根据新闻出版总署《关于全国统一换发记者证的通知》精神,我社下列人员均在新闻采编岗位上工作,符合记者证发放的条件。现按照河南省新闻出版局的要求,予以公示。

河南省新闻出版局监督举报电话:0371-69129662、69129665

大商集团郑州地区集团召开第二季度干部会议

深入学习实践科学发展观

4月22日,大商集团郑州地区集团第二季度干部会议在郑州国贸总店隆重召开,大会主要学习如何在企业中深入学习实践科学发展观问题。

会议首先邀请省经济学会常务理事、省自然辩证法学会常务理事、郑州市委党校副校长赵建春教授做了深入学习贯彻科学发展观的辅导报告。赵建春教授在报告中精辟的阐述了科学发展观的深刻内涵和精神实质,讲述了深入学习贯彻科学发展观的实践意义、理论基础以及学习贯彻科学发展观的基本思路与对策。

接着由大商集团紫荆山百货党委书记巩玉梅介绍了大商集团2009年度党群系统年度工作会议的情况,传达了大商集团“创建一个中国共产党领导的中国人自己的中华民族的伟大复兴”政治理想和“成为全国企业党建中一流的优秀党组织;成为全国企业界党组织中思想政治工作的先进单位;成为带领全集团党员干部职工创建世界级大公司的火车头和战斗堡垒”的工作目标。

接下来由大商集团郑州地区集团总裁皇甫立志传达《大商集团郑州地区开展深入学习实践科学发展观活动实施方案》,他提出大商集团郑州地区深入开展学习实践科学发展观活动的指导思想是:高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持理论联系实际,突出行业实践特色,围绕“党员干部受教育,科学发展上水平,人民群众得实惠”总体要求,抓住打造“享誉世界的大公司”的企业理想,着力转变不符合科学发展要求的思想观念,着力解决制约和影响科学发展体制机制问题以及党员干部党

性、党风与党纪方面职工群众反映强烈的突出问题,构建有利于集团科学发展的体制机制,提高党员干部尤其是领导干部谋划和推动科学发展的能力,使集团的各项工作更加符合科学发展观的具体要求。调整发展思路,做到以变应变,稳健拓展经营,强化提升管理,为力保地区集团经营目标的实现而努力奋斗。

最后由大商集团郑州地区集团党委书记张根湘做了深入学习实践科学发展观的动员报告。他要求要把学习实践活动作为当前和今后一个时期的重大政治任务,紧紧围绕“推动科学发展,加快企业进步”这一主题,确立大商集团郑州地区集团在郑州乃至河南的龙头地位,以领导班子和党员干部为重点,加强领导、精心组织,坚持深化理论学习,不断解放思想,突出实践特色,注重改善民生,做到统筹兼顾,领导率先垂范,在思想认识上有新提高,在改革创新上有新突破,在破解难题上有新进展,在和谐稳定上有新成效,在协调发展上有新气象,在作风建设上有新加强,在经营管理上有新提升,在强化基础、增强党的凝聚力、向心力和基层党组织战斗力、创新党建工作上有新推进。

最后张根湘强调,在科学发展观的指导下,按照集团的统一安排,同心同德,开拓创新,为企业又好又快发展做出贡献。

朱庆华

Table with 4 columns: 部门 (Department), 姓名 (Name), 部门 (Department), 姓名 (Name), 部门 (Department), 姓名 (Name), 部门 (Department), 姓名 (Name). Lists names of staff members across various departments like 新闻中心, 经济新闻中心, 区域新闻中心, etc.