## 鄭州晚該

### 这个版面,您是主角

身边发生的進闻趣事烦恼悲伤,想找人说说,我们倾听。 柏的照片、画的漫画、写的博客、尽管发来。



诸拨本报热线 67659999 诸加上本报 QQ407659842 群号 7738277 稿件、图片请投入本报邮箱:ciy@zzwb.sina.net

## 读者征集

# 这个五一,怎么玩转近数

地方好玩哪个地方有特色,说出来大家一起分享

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,五一节 长线游客减少,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,将你的快乐带给每一

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 攸! 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

# QQ主题聊冷念

本周群主 李丽君 ()

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

### 【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,我是一直在减,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:我每次减肥前先海吃一顿,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,夭夭扎 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 叶

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、厌生等

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。

寵嬡: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。

部门

姓名 部门 姓名 部门

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

<ul> <li>采访中心</li></ul>	采访中心	张新彬	采访中心	周勇	文体新闻中心	张秋玲	经济新闻中心	程相伟
<ul> <li>采访中心 路祖照</li></ul>	采访中心	何水卿	采访中心	白韬	文体新闻中心	梁晨	经济新闻中心	王红伟
<ul> <li>采访中心 程国平</li> <li>采访中心 李俊艳</li> <li>采访中心 妻舎</li> <li>庭編か 郊健贈</li> <li>交体新岡中心 が優別</li> <li>采访中心 妻舎</li> <li>庭編か 郊健贈</li> <li>交体新岡中心 が優別</li> <li>交が新田中心 がまり</li> <li>交が新田中</li></ul>	采访中心	周旷达	采访中心	马健	文体新闻中心	郭韬略	经济新闻中心	李兵兵
采访中心 徐刚领 采访中心 起宽 文体新闻中心 毕酮额 交体新闻中心 地图 经济新闻中心 上美华 医结中心 患着 总编办 陶压亮 文体新闻中心 长腿器 交体新闻中心 上美华 医结新闻中心 上美华 医结新间中心 上美华 医结新间中心 上美华 医结斯间中心 上节 医结肠 医皮肤	采访中心	陈祖强	采访中心	常亮	文体新闻中心	胡田野	经济新闻中心	刘卫清
<ul> <li>采访中心 妻常</li> <li>展访中心 妻常</li> <li>展访中心 妻常</li> <li>展協か 房建財</li> <li>受体新闻中心 格格</li> <li>登協か 程玉峰</li> <li>受体新闻中心 米生年</li> <li>登協か 程玉峰</li> <li>受体新闻中心 米生年</li> <li>受協か 程玉峰</li> <li>受体新闻中心 米生年</li> <li>受協か 格方</li> <li>受協か 格方</li> <li>受協か 程玉峰</li> <li>交体新闻中心 米生年</li> <li>受診新闻中心 見幸報</li> <li>受協か 格方</li> <li>受協か 格方</li> <li>受協か 格方</li> <li>受協が 本力</li> <li>受験新田中心 米生年</li> <li>反域新田中心 紫生年</li> <li>反域新田中心 財産業</li> <li>経協か 序型</li> <li>区域新田中心 財産業</li> <li>経協か 序型</li> <li>区域新田中心 財産業</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 大産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 ウェ</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 ウェ</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産</li> <li>経済新田中心 財産&lt;</li></ul>	采访中心	程国平	采访中心	廖谦	文体新闻中心	秦明伟	经济新闻中心	陈君平
采访中心         表端办         海健門 及協動力         文体新向中心         極端空 交体新向中心         整済新向中心         型持支 经济新向中心         整济新向中心         型持支 经济新向中心         整济新向中心         上来印 经济新向中心         大生市 经济新向中心         经济新向中心         经济新向中心         经济新向中心         水市 经济 经济新向中心         经济新向中心         水市 经济 新向中心         经济新向中心         水市 经济 新的中心         经济新向中心         水市 经济 新向中心         经济新向中心         水市 经济 新向中心         上市 经济 新向中心         上市 经济 新向中心         上市 经济 新向中心         上市 经济 新向中心         工作 大市 经济 新向中心         全方 经济 新向中心         全济 新的中心         经济 新向中心         上市 全 经济 新向中心         工作 大市 大市 经济 新向中心         全方 新市 经济 新向中心         经济 新向中心         工作 大市 大市 大市 大市 经济 新向中心         全方 新加 中心         工作 大市	采访中心	徐刚领	采访中心	王银廷	文体新闻中心	薛军	经济新闻中心	刘庆丽
采访中心         正等         总編办 程玉峰 之橋前中心 王冉 交体新闻中心 王冉 交流新闻中心 是幸歌 之編か 石大东 永 協編か 藤君健 天访中心 左夔 总編か 孙新峰 区域新闻中心 医平芳 经济新闻中心 原書	采访中心	李俊艳	采访中心	赵克	文体新闻中心	毕丽颖	经济新闻中心	王美华
<ul> <li>采访中心 辛晓青</li> <li>総編办 石大东</li> <li>区域新闻中心 張紅军</li> <li>区域新闻中心 張紅军</li> <li>医域新闻中心 正等方</li> <li>と端か 陈君健</li> <li>区域新闻中心 ませず</li> <li>とが新闻中心 原華</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 度差が</li> <li>とが新闻中心 原善等</li> <li>とが新闻中心 原善等</li> <li>とが新闻中心 原善等</li> <li>とが新闻中心 原善等</li> <li>とが新闻中心 から</li> <li>を洗が回中心 から</li> <li>を洗が回中心 から</li> <li>を洗が面中心 から</li> <li>を洗が回中心 を洗が</li> <li>を洗が回中心 を洗が</li> <li>を洗が回中心 がら</li> <li>を洗が回中心 がら</li> <li>を洗が回中心 がら</li> <li>を洗が回中心 がら</li> <li>を洗が回中心 がら</li> <li>を洗が回中の がら</li> <li>を洗が回中の がら</li> <li>を洗が回中の がら</li> <li>を洗が回り がら</li> <li>を洗がが回り がら</li> <li>を洗がが回り がら&lt;</li></ul>	采访中心	装蕾	总编办	郭健鹏	文体新闻中心	杨韫泓	经济新闻中心	刘书芝
采访中心         幸能青         怠編办         石大东         区域新闻中心         经济新闻中心         冯刘克           采访中心         お宿瀬         总編办         你新鮮         区域新闻中心         医埃济前中心         童事           采访中心         徐宿瀬         总編办         本些         区域新闻中心         经济新闻中心         市善普           采访中心         鈴癬         总編办         产土海         区域新闻中心         经济新闻中心         推整         经济新间中心         水京         经济新间中心         水京         经济新间中心         水京         经济新间中心         本方         经济新间中心         水京         经济新间中心         本方         经济新间中心         本方         经济新间中心         本方         经济新间中心         本方         经济新间中心         本方         金济新间中心         本方         经济新间中心         本方         金济新间中心         本上         金济新间中心         本上         金济新间中心         本上         金济新间中心         本上         金济新间中心         本上         金济新间中心         本上         金济新间中心         金济新山         金河         金济新间中心 <td>采访中心</td> <td>邢人洁</td> <td>总编办</td> <td>陶玉亮</td> <td>文体新闻中心</td> <td>杨伟</td> <td>经济新闻中心</td> <td>曲来印</td>	采访中心	邢人洁	总编办	陶玉亮	文体新闻中心	杨伟	经济新闻中心	曲来印
采访中心         点編办         陈君健         区域新闻中心         室等方         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         童市         经济新闻中心         董市         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董市         经济新闻中心         董州         基济         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         基济         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         经济新闻中心         董州         基济         经济新闻中心         董州         基济         经济新闻中心         基济 </td <td>采访中心</td> <td>王普</td> <td>总编办</td> <td>程玉峰</td> <td>文体新闻中心</td> <td>王冉</td> <td>经济新闻中心</td> <td>吴幸歌</td>	采访中心	王普	总编办	程玉峰	文体新闻中心	王冉	经济新闻中心	吴幸歌
采访中心         左赞         总編办         孙新峰         区域新闻中心         整建水         经济新闻中心         唐善普         经济新闻中心         店着者         经济新闻中心         建建水         经济新闻中心         建建水         经济新闻中心         经济新闻中心         推京         经济新闻中心         推京         经济新闻中心         推京         经济新闻中心         推京         经济新闻中心         企业新期中心         经济新闻中心         基建设济新口中心         基外上型         经济新闻中心         基外上型         经济新闻中心         基外上型         经济新闻中心         来从产型         经济新闻中心         来从产型         经济新闻中心         来从产工         经济新闻中心         来外上型         经济新闻中心         来外上型         经济新闻中心         来外上型         经济新闻中心         来外上型         经济新闻中心         业工         经济新闻中心         企业济新闻中心         上市工         经济新闻中心         <	采访中心	辛晓青	总编办	石大东	区域新闻中心	张红军	经济新闻中心	冯刘克
采访中心         徐富颖         怠編办         本些         区域新闻中心         経済新闻中心         米京           采访中心         鲁燕         总編办         李些         区域新闻中心         经济新闻中心         张浩告           采访中心         张柳         总編办         徐秀丽         区域新闻中心         经济新闻中心         统代芳           采访中心         张柳         总编办         徐秀丽         区域新闻中心         经济新闻中心         大处产         经济新闻中心         大处产         经济新闻中心         大处产         经济新间中心         大水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水水	采访中心	胡审兵	总编办	陈君健	区域新闻中心	王军芳	经济新闻中心	章韦
采访中心         孙娟         总編办         李甦         区域新闻中心         经落新闻中心         张浩           采访中心         张柳         总編办         //>/>/>/>/>/>/>//>/         区域新闻中心         局件卿         经济新闻中心         徐传芳         经济新闻中心         张胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         秦此社         经济新闻中心         张北社         经济新闻中心         张胜文         经济新闻中心         张北社         经济新闻中心         张北社         经济新闻中心         张北社         经济新闻中心         张北社         经济新闻中心         张沙士         经济新闻中心         北北社         经济新闻中心         北北社         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心 <td>采访中心</td> <td>左赞</td> <td>总编办</td> <td>孙新峰</td> <td>区域新闻中心</td> <td>熊堰秋</td> <td>经济新闻中心</td> <td>唐善普</td>	采访中心	左赞	总编办	孙新峰	区域新闻中心	熊堰秋	经济新闻中心	唐善普
采访中心         鲁燕         总編办         卢士海         区域新闻中心         经济新闻中心         徐传芳           采访中心         张柳         总编办         徐秀丽         区域新闻中心         经济新闻中心         徐传芳           采访中心         张华         编辑中心         李杏村         周刊中心         李皓         经济新闻中心         经济新闻中心         知俊芳           采访中心         吴冰         編辑中心         曹杰         周刊中心         张改华         经济新闻中心         蘇胜文           采访中心         吴藤         編報中心         五條         周刊中心         李佐         经济新闻中心         蘇胜文           采访中心         夏燕         編報中心         赵青         周刊中心         李校         经济新闻中心         张新庄           采访中心         至成         周刊中心         李校         经济新闻中心         张新庄         经济新闻中心         秦於新田中心         東游市         经济新中心         東非力         经济新中心         東非力         经济新中心         上總內         经济新中心         经济新回中心         经济新回中心         经济新间中心         经济新间中心         全济新回中心         经济新间中心         全济新回中心         经济新间中心         全济新回中心         经济新回中心         经济新回中心         经济新间中心	采访中心	徐富颖	总编办	邢学兴	区域新闻中心	袁建龙	经济新闻中心	祁京
采访中心         张柳         总編办         徐秀丽         区域新闻中心         经济新闻中心         多所書 经济新闻中心         经济新闻中心         多位方式 国际         经济新闻中心         多如音         经济新闻中心         多加音         经济新闻中心         多位方式 国际         经济新闻中心         未从严         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         上外产         经济新闻中心         经济新闻中心         上外产         经济新闻中心	采访中心	孙娟	总编办	李甦	区域新闻中心	姚辉常	经济新闻中心	张浩
采访中心         馬伸中心         除君養         区域新闻中心         另少物         经济新闻中心         対後方         经济新闻中心         対後方         经济新闻中心         対後方         经济新闻中心         対後方         经济新闻中心         対後方         经济新闻中心         財政方         经济新闻中心         蘇騰凌         经济新闻中心         蘇騰凌         经济新闻中心         蘇騰凌         经济新闻中心         蘇胜文         经济新闻中心         蘇胜文         经济新闻中心         蘇胜文         经济新闻中心         蘇胜文         经济新闻中心         秦胜文         经济新闻中心         基建         经济新闻中心         秦胜文         经济新闻中心         秦上人严         经济新闻中心         秦从严         经济新闻中心         来从严         经济新闻中心         来从严         经济新闻中心         来从严         经济新闻中心         来从严         经济新闻中心         来从严         经济新闻中心         车梯利         经济新闻中心         来上人严         经济新闻中心         全济新闻中心         工厂利         经济新闻中心         工厂利         经济新闻中心         工厂利         经济新闻中心         工厂和         经济新闻中心         工厂和         经济新闻中心         工厂和         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心	采访中心	鲁燕	总编办	卢士海	区域新闻中心	周伟卿	经济新闻中心	徐传芳
采访中心         张华         編組中心         李杏村         周刊中心         季福         经济新闻中心         陈燕凌         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇雅皮         经济新闻中心         蘇州皮         经济新闻中心         蘇州皮         经济新闻中心         紫水         经济新闻中心         紫水         经济新闻中心         紫水         经济新闻中心         张从严         经济新间中心         张从严         经济新闻中心         北州和         经济新闻中心         上市和         经济新闻中心         上京水         经济新闻中心         上京水         经济新闻中心         上京水         经济新闻中心         并中、         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         <	采访中心	张 柳	总编办	徐秀丽	区域新闻中心	杨新民	经济新闻中心	汤如音
采访中心         吴泳         編集中心         曹杰         周刊中心         张改华         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         蔡胜文         经济新闻中心         新群中心         董游方         经济新闻中心         经济新闻中心         张从严         经济新闻中心         经济新闻中心         张新庄         经济新闻中心         张新庄         经济新闻中心         张新庄         经济新闻中心         张新庄         经济新间中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新间中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新间中心         经济前中心         经济新间中心	采访中心	马静	编辑中心	陈君琰	区域新闻中心	马少钧	经济新闻中心	刘俊芳
采访中心         账楊磊         編辑中心         五长善         周刊中心         卢培天         经济新闻中心         董群芳           采访中心         袁帅         編辑中心         赵青         周刊中心         基边         经济新闻中心         来从严           采访中心         董上朝         編辑中心         赵璇         周刊中心         经济新闻中心         张新庄           采访中心         王战龙         周刊中心         李枚         经济新闻中心         经济新闻中心         张新庄           采访中心         李萌         編辑中心         安学军         周刊中心         全济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         五维和	采访中心	张华	编辑中心	李杏村	周刊中心	李韬	经济新闻中心	陈燕凌
采访中心         马燕         编辑中心         黄修成         周刊中心         苏瑜         经济新闻中心         来从严           采访中心         董占卿         编辑中心         赵茂         周刊中心         陈泽来         经济新闻中心         张新庄           采访中心         王战龙         编辑中心         赵璇         周刊中心         经济新闻中心         张新庄           采访中心         王战龙         编辑中心         应安学军         周刊中心         经济新闻中心         经济新闻中心         对端红           采访中心         李萌         加刊中心         上官亦民         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         五總利         经济新闻中心	采访中心	吴泳	编辑中心	曹杰	周刊中心	张改华	经济新闻中心	蔡胜文
采访中心         衰帅         編輯中心         越青         周刊中心         推迎         经济新闻中心         张新庄           采访中心         王战龙         編輯中心         赵璇         周刊中心         李枚         经济新闻中心         经济新闻中心         李伟利           采访中心         汪水森         編輯中心         少女文         周刊中心         李的         经济新闻中心         李伟利           采访中心         李萌         編輯中心         小女文         那近中心         上宫亦民         经济新闻中心         经济新间中心         经济新间中心         经济新闻中心         经济新间中心	采访中心	张锡磊	编辑中心	王长善	周刊中心	卢培天	经济新闻中心	雷群芳
采访中心         董占卿         編組中心         黄波涛         周刊中心         陈泽来         经济新闻中心         自如明           采访中心         王战龙         編組中心         安學军         周刊中心         李枚         经济新闻中心         李伟利           采访中心         李萌         編組中心         安学军         周刊中心         华的         经济新闻中心         李伟利           采访中心         李萌         編集中心         原刊中心         上官亦民         经济新闻中心	采访中心	马燕	编辑中心	黄修成	周刊中心	苏瑜	经济新闻中心	来从严
采访中心         王战龙         編輯中心         赵駿         周刊中心         李枚         经济新闻中心         李伟利           采访中心         李萌         編輯中心         孙友文         周刊中心         上官亦民         经济新闻中心         知瑞红         经济新闻中心         知瑞红         经济新闻中心         五端和         经济新闻中心         经济新间中心         基常         经济新间中心         五流和         经济新口中心         进入         经济新间中心         五流和         经济新口中心         近端至         互游和         经济新口中心         经济新间中心	采访中心	袁帅	编辑中心	赵青	周刊中心	崔迎	经济新闻中心	张新庄
采访中心         李萌         編報中心         安学军         周刊中心         整済新闻中心         知瑞红         经济新闻中心         知瑞红         经济新闻中心         知瑞红         经济新闻中心         大德和         经济新闻中心         大德和         经济新闻中心         大德和         经济新闻中心         大德和         经济新闻中心         大德和         经济新闻中心	采访中心	董占卿	编辑中心	黄波涛	周刊中心	陈泽来	经济新闻中心	闫如明
采访中心         李萌         編辑中心         孙友文         周刊中心         上官亦民         经济新闻中心         丁德利           采访中心         张玉东         編辑中心         陈静         采访中心         邓红超         经济新闻中心         经济新闻中心         周华           采访中心         李雪         編輯中心         张密附         一次向华         经济新闻中心         陈静         经济新闻中心         医游游 同中心         陈静           采访中心         张宽映         张龙映         张湖华中心         港灣         经济新闻中心         经济新闻中心         至华         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         基验新         经济新闻中心         经济新闻中心         基济新闻中心         基济新闻中心         基济新闻中心         基济新闻中心         基济新闻中心         基灣         经济新闻中心         基济新闻中心         基灣         经济新闻中心	采访中心	王战龙	编辑中心	赵璇	周刊中心	李枚	经济新闻中心	李伟利
采访中心         张玉东         编辑中心         陈静         采访中心         邓红超         经济新闻中心         周华           采访中心         李雪         编辑中心         张培刚         编辑中心         周爱巧         经济新闻中心         陈静           采访中心         张璇         编辑中心         惠安         经济新闻中心         连华         经济新闻中心         经济新闻中心         毛华         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基等         经济新闻中心         基济         经济新闻中心         基济         经济新闻中心         建济         经济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         建济新闻中心         经济新闻中心	采访中心	汪永森	编辑中心	安学军	周刊中心	韩娟	经济新闻中心	刘瑞红
采访中心         主晋晋         编辑中心         刘德华         编辑中心         现向华         经济新闻中心         陈静           采访中心         张璇         编辑中心         惠光华         据载中心         是安济新闻中心         经济新闻中心         毛华         经济新闻中心         经济新闻中心         基定         经济新闻中心         上租         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         上租         经济新闻中心         经济新闻中心 <td>采访中心</td> <td>李萌</td> <td>编辑中心</td> <td>孙友文</td> <td>周刊中心</td> <td>上官亦民</td> <td>经济新闻中心</td> <td>丁德利</td>	采访中心	李萌	编辑中心	孙友文	周刊中心	上官亦民	经济新闻中心	丁德利
采访中心     李雪     編輯中心     张培刚     編輯中心     周愛巧       采访中心     张璇     編輯中心     花光华     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心       采访中心     牛亚皓     編輯中心     王保立     經濟室     夏晨     经济新闻中心     经济新闻中心     超览       采访中心     查詢村     五田萬     知水杰     经济新闻中心     经济新闻中心     基份       采访中心     董洪刚     八流     超流室     夏灣       采访中心     李丽君     編輯中心     李克俭     認論室     五州       采访中心     聚智類     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心       采访中心     王桦     総济新闻中心     本     经济新闻中心     经济新闻中心     成萌       采访中心     王校     編輯中心     李愛琴     经济新闻中心     至市     经济新闻中心     经济新闻中心     是济新闻中心     经济新闻中心     上市	采访中心	张玉东	编辑中心	陈静	采访中心	邓红超	经济新闻中心	周华
采访中心         张璇         編輯中心         范光华         采访中心         潘登         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         技术           采访中心         詹莉莉         工程四         总编室         夏晨         经济新闻中心         经济新闻中心         基广利           采访中心         董洪刚         总编室         刘水杰         经济新闻中心         经济新闻中心         建公济新闻中心         建公济新闻中心         建公济新闻中心         基外         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         建济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         建济新闻中心         经济新闻中心	采访中心	王晋晋	编辑中心	刘德华	编辑中心	巩向华	经济新闻中心	陈静
采访中心         张竞昳         編輯中心         朱建明         总编室         杨观军         经济新闻中心         经济新闻中心         現场株           采访中心         詹莉莉         五招馬         总编室         夏辰         经济新闻中心         夏广利           采访中心         董洪刚         编辑中心         孔游         总编室         月湾域         经济新闻中心         经济新闻中心         超增           采访中心         李丽君         总编室         夏普         经济新闻中心         户望春         经济新闻中心         户望春         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         经济新闻中心         成前         经济新闻中心         上班         经济新闻中心         上班         经济新闻中心         上班         经济新闻中心         上班         经济新闻中心         上班         经济新闻中心         上班         上班         上班         上班         上班         上班	采访中心	李雪	编辑中心	张培刚	编辑中心	周爱巧	经济新闻中心	毛华
采访中心         牛亚皓         编辑中心         王保立         总编室         夏晨         经济新闻中心         聂厂利           采访中心         舊莉莉         編辑中心         王绍禹         总编室         刘永杰         经济新闻中心         超常           采访中心         董洪刚         編辑中心         孔溝         总编室         周鸿斌         经济新闻中心         经济新闻中心         超精           采访中心         张智颖         总编室         夏普         经济新闻中心         卢望春         经济新闻中心         经济新闻中心         如国红           采访中心         王栓         編輯中心         李爱琴         经济新闻中心         五排         经济新闻中心         虎萌	采访中心	张璇	编辑中心	范光华	采访中心	潘登	经济新闻中心	舒晗
采访中心     詹莉莉     編辑中心     王绍禹     总編室     刘永杰     经济新闻中心     超常       采访中心     華田君     編辑中心     孔溝     总編室     周鸿斌     经济新闻中心     经济新闻中心     超楠       采访中心     张智颖     森绢中心     李克俭     总编室     正丹     经济新闻中心     卢皇春       采访中心     更俊生     編組中心     王继兵     经济新闻中心     左济新闻中心     建济新闻中心     皮济新闻中心     皮济新闻中心       采访中心     王梓     編組中心     李爰零     经济新闻中心     王玮	采访中心	张竞昳	编辑中心	朱建明	总编室	杨观军	经济新闻中心	胡扬林
采访中心     董洪刚     编辑中心     孔溝     总编室     周鸿斌     经济新闻中心     经济新闻中心     赵楠       采访中心     张智颖     编辑中心     马武     总编室     夏普     经济新闻中心     卢望春       采访中心     贾俊生     编辑中心     王继兵     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心       采访中心     王梓     编辑中心     李爱琴     经济新闻中心     王玮	采访中心	牛亚皓	编辑中心	王保立	总编室	夏晨	经济新闻中心	聂广利
采访中心     季丽君     编辑中心     马武     总编室     夏普     经济新闻中心     卢望春       采访中心     贾俊生     编辑中心     李克俭     经济新闻中心     经济新闻中心     处济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心     成萌       采访中心     王梓     编辑中心     李爱琴     经济新闻中心     王玮	采访中心	詹莉莉	编辑中心	王绍禹	总编室	刘永杰	经济新闻中心	谢宽
采访中心     账智颢     编辑中心     李克俭     总编室     王丹     经济新闻中心     刘国红       采访中心     更俊生     编辑中心     王继兵     经济新闻中心     李志强     经济新闻中心     经济新闻中心     经济新闻中心	采访中心	董洪刚	编辑中心	孔浦	总编室	周鸿斌	经济新闻中心	赵楠
采访中心     贾俊生     编辑中心     王继兵     经济新闻中心     李志强     经济新闻中心     经济新闻中心     建功       采访中心     王梓     编辑中心     李爱琴     经济新闻中心     王玮	采访中心	李丽君	编辑中心	马武	总编室	夏普	经济新闻中心	卢望春
采访中心 王梓 编辑中心 李爱琴 经济新闻中心 王玮	采访中心	张智颖	编辑中心	李克俭	总编室	王丹	经济新闻中心	刘国红
	采访中心	贾俊生	编辑中心	王继兵	经济新闻中心	李志强	经济新闻中心	虎萌
采访中心 张翼飞 编辑中心 王翠 经济新闻中心 黄潇静	采访中心	王梓	编辑中心	李爱琴	经济新闻中心	王玮		
	采访中心	张翼飞	编辑中心	王翠	经济新闻中心	黄滿静		

### 大商集团郑州地区集团召开第二季度干部会议

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

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 大公司"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

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活动的动员报告。 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 作上有新推讲。

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