



## 郑州“首届和谐家庭”评选开始网上投票

### 登录郑州19楼,为你支持的家庭加油吧

□记者 柴琳琳

本报讯 街坊邻居们,你心目中的和谐家庭是什么样的?四世同堂的和睦团结,还是父慈子孝家庭的温馨?来吧,这里有各种版本的和谐家庭,看看哪个是你中意的类型。

今日起,由郑州市文明办、郑州市妇联、郑州晚报社、郑州19楼联合举办的“郑州家庭和谐月”系列活动之“首届和谐家庭”网络投票

票拉开大幕。

该活动的推荐过程历时一个多月,全市1000户和谐家庭进入初选阶段。截至昨日,200户“和谐家庭”进入网络投票阶段。

他们中有孝敬老人、爱护幼小的五好之家;也有兄弟姐妹互帮互助的真挚亲情。哪个是你支持的就点击鼠标,为他们投上宝贵的一票。

本次活动经网友投票和专家评审,最终

将评选出10户“最受市民认可的和谐家庭”,获得由郑州市文明办、郑州市妇联、郑州晚报社、郑州19楼联合颁发的荣誉证书和价值3000元的美国进口净水器一台+2000元奖金。

了解详情及投票请登录郑州19楼:  
<http://zz.19lou.com/topic/2012/07/zz-best-family/?fr=news>

## 北下街办事处城市管理整治工作见实效

本报讯 自开展城市管理整治提升活动以来,管城区北下街街道办事处围绕占道经营、道路及照明设施、户外广告和门头牌匾、社区公共服务用房、违法建设、停车场建设等六个领域,完善网格管理工作机制,发挥各级监管职能,建立城市管理长效机制,推进城市管理整治提升。

在具体监管上,各网格按照工作要求,逐条逐项对所辖区域的管理目标进行实地核查,建立六项工作台账,要求每天巡查每天上报。

同时,由城管和执法联合组成执法队伍,每天对辖区内的城市管理进行巡查,与网格监管互为补充、查漏补缺。对于超出办事处管辖权之外的问题,由网格办和城管科分别上报协调,做到及时发现、及时解决、及时上报。

另外,按照“一街一景、一院一新”的整治标准,街道投入资金200余万元,升级改造特色型社区1个,新建文化墙1条,整治背街小巷摊点3处,规范疏导点3处,建立问题网格台账28处,治理25处,清理乱点难点2处,开辟临时停车场1处,新增停车位521个。

记者 鲁慧 通讯员 班计划

## 杨金路办事处推荐

赵瑞臣是杨金路办事处杨槐村的一个平凡的农家媳妇,她数年如一日照顾偏瘫的婆婆,用孝心感染着身边的人,曾多次获得“好媳妇”称号。

记者 刘怡辰 通讯员 李伟霞 王艳杰 文/图

### 用孝心感染着身边的人

# 儿女们和她一样为人正直、待人真诚

### 在她的照料下,婆婆能说话了

2008年,公公去世后婆婆冠心病发作,同时还丧失了语言能力,照顾婆婆的重担就落在了赵瑞臣身上。

由于担心婆婆的身体,赵瑞臣干脆搬到婆婆屋里住。每天临睡前给婆婆烫脚、按摩,因为夏天村里经常停电,所以赵瑞臣经常带着一把扇子,一旦停电马上在一旁给婆婆扇起来。

赵瑞臣每天都会带一个小本子在身上,上用圆珠笔密密麻麻地记录着:6时30分吃饭钙吸收的好、多吃水果,按摩的手法等,全是照顾偏瘫病人要注意的事项。

她不光记在本子上,更是将这些事情放在心上。在她的悉心照料下,婆婆慢慢地能说话了,手脚有了知觉,渐渐可以拄拐走路了。



赵瑞臣正在照顾她的婆婆

“都说继母不好当,可这个后妈比亲妈还要亲。”赵瑞臣嫁过来时,丈夫的前妻车祸过世,儿子只有两岁,晚上睡觉孩子一直哭,她就每天抱着直到把他哄睡。

现在,儿子长大读中学了,赵瑞臣就在学

校旁边租房子,照顾他的衣食住行。

赵瑞臣认为,做人不一定要多了不起,但是一定要做好人。在她的影响下,儿女们都和她一样为人正直,待人真诚,好德乐善而无所求。

### 在她的影响下,邻里间像一家人

赵瑞臣为人热情,如果邻居家临时有事出去,赵瑞臣就会帮忙接送上学的孩子,邻里有纠纷她总是热心地调和、化解矛盾,在她的影响下,大家相处的就像一家人。

## 东大街街道纪委召开廉政恳谈会

本报讯 为打造一支过硬的基层党员领导干部队伍,郑州市管城区东大街街道纪委召开廉政恳谈会。来自东大街辖区水利部小浪底管理中心、郑州市邮政局、郑州市第一人民医院、郑州一建、管城区教育局、管城区地税局、管城区房管局等单位的党员领导干部60多人与会。

东大街街道党工委副书记谷合群说,《国务院关于支持河南省加快建设中原经济区的指导意见》要求建立华夏历史文明传承创新区,中原是华夏历史文明的发祥地,也是华夏历史文明的集成之地。

作为中原经济区建设的排头兵,我们奋战在第一线,要传承华夏历史文明,要好好研究“包公清官文化”,传承包公品德,弘扬包公精神,把我们的党员领导干部队伍建设成公正无私、清正廉洁的队伍。

通讯员 李先杰

## 茅台白金酱酒,小杯喝,大讲究

“当茅台白金酱酒立意新颖的广告片在各大电视台轮番播放的时候,我们记住了葛大爷新的“讲究”腔,记住了“小杯喝,更讲究”的新饮酒方式;可随之而来的,是带给我们一连串的疑问:

光头葛优一直被公认为“大众情人”,而茅台品牌是名符其实的国酒,茅台白金酱酒选葛优代言是不是还有其他的考虑?

多年来茅台一直处于供不应求的状态,可以说,酒席上有了茅台,饮酒者都恨不得痛快多喝几杯,怎么这白金酱酒反而要小杯喝呢?

看来,茅台白金酱酒的横空出世,不但颠覆了中国白酒市场规则,更重新演绎了新时代的茅台精神,茅台文化。

### 更亲民的茅台

众所周知,茅台酒的价值,不仅体现在这一杯丰满醇厚的酒香中。自中华人民共和国成立以来,茅台酒扮演着“政治酒”、“外交酒”和“友谊酒”的角色,为我国在外交、政治等重要领域都做出了杰出的贡献。茅台酒在人们心中的定位已经根深蒂固!

但,由于茅台酒产量有限,价格不菲,对普通百姓来说,茅台酒高高在上,不是随便能

消费到的。而茅台白金酱酒的出现是茅台产品的一次扩展,也是茅台文化的一种全新演绎,让喝茅台不再遥不可及。白金酱酒以茅台同等的质量和更亲民的价格,为更多的精英人士在商务宴请、朋友聚会、公司聚会、以及家庭聚餐时能够享受国酒茅台带来的高质量生活。

所以,茅台白金酱酒选用葛优作为代言人,要传递的是茅台的亲民化新路线,以及讲究饮酒的新理念。

### 更人文的茅台

随着国人经济水平的上涨,人们在关注物质消费档次提高的同时,人们开始追求更加健康、更加高质量的生活。茅台一直以高质量产品树立高端的生活标准,为人们描绘美好的生活图景。如果说茅台酒在物质层面给予人们的是一种“高品位”的味觉享受,那么它在精神层面带给人们的,却是一种难以用金钱衡量的“高品位”的生活态度、生活方式、生活质量和生活价值。

如今的茅台白金酱酒——小杯饮酒,是现代健康生活与茅台人文关怀的结合。不但让饮酒变得更文雅、更时尚,也让健康饮酒方式成为一种新风尚。

## 咖啡的美容秘密

“多喝咖啡会使皮肤变黑。”——这是很多人存在的认知误区。医学研究证明:咖啡中关于颜色的成分都是有机物,进到胃里就会被消化吸收,同时,咖啡富含各类有效的美容成分,有助于减少色素沉着,提升皮肤光泽,辅助防晒,对抗皮肤衰老,消除浮肿,紧致皮肤并帮助减肥等。这些优势,让咖啡的美容功效不容小视。

夏日,紫外线和外界的空气污染都有一定的氧化作用,对皮肤具有刺激性,会加速皮肤老化。对此,咖啡中的抗氧化物成为辅助防晒的利器。中华医学会心血管病学分会主任、卫生部首席健康教育专家胡大一联合巴西、美国专家编写的《咖啡无罪:101个理由》一书写道:夏日喝咖啡可以辅助防晒,因为咖啡富含的抗氧化物,能有效帮助减少紫外线和外界空气污染对皮肤的损伤。此外,局部使用咖啡浆果膏也能修复紫外线损伤,其抗氧化作用与绿茶多酚相当。

来自美国权威医学期刊《美国皮肤病学会杂志》的一篇报道声称,因咖啡浆果提取物中含有高浓度的抗氧化能力很强的多酚,所以它对皮肤具有潜在的

抗衰老作用。而咖啡中的咖啡油,因富含丰富的亚油酸,同样受美容者的青睐,它可防止皮肤老化、发炎,使皮肤更有弹性。

如果你不幸遭遇黑眼圈和眼睛浮肿,一杯咖啡能解燃眉之急。皮肤科医生Apratim Goel博士说:“咖啡结合维生素K是对付眼睛周围浮肿的最好办法,咖啡通过收缩血管来帮助减少眼部周围供血,同时去除含水量,以达到消除浮肿的效果。”早餐后喝杯咖啡是许多超模对抗浮肿的秘诀。

最后值得一提的是,咖啡适用于任何一种减肥方式。一方面,咖啡可以加速能量的消耗,伴随这种反应所产生的是油脂以及碳水化合物的加速氧化。另一方面,咖啡中富含的抗氧化物绿原酸可以减少油脂在肠道的吸收,而咖啡中的奎尼内酯可以增加细胞对油脂的排出。所以,咖啡在任何节食方法中都可以帮助人们保持苗条,与肥胖抗衡。

咖啡的美容功效渗透到美容的各个方面,但却鲜为人知,对于这块“美丽新大陆”,越早发现便越能抢占美丽先机。