



66岁老人 头顶大米唱起歌 节目里是达人 生活里帮助人

压力来源于我们自己本身。所以,改善自己,做一个温暖的有趣的人,从生活中找到快乐,你身边有这样的人吗? 请致电我们:96678。

在我们的身边,有很多这样的人,他们认真负责,起早贪黑,精心照顾家人;他们不求回报只求付出。请致电我们:96678。

66岁老人头顶大米唱歌,你见过吗? 丰乐花苑社区的社区书记谢江磊向我们推荐,他们社区有一位老人,他是小区里的“大明星”。

王金拴,66岁,家住丰乐花苑小区18号楼。目前是丰乐花苑小区的保安。他说话有两个特点,一个是快,一个是亮。

在小区大门口,老人举起一袋50斤重的大米脸不红气不喘地顶在头上,唱了一首《没有共产党就没有新中国》。

王金拴说,全国各种达人秀没有我这样的节目,头顶大米唱歌是我自己创意的,本来我就是个爱表现自己的人,同时感觉这个节

目也能为自己为中原争得荣誉。近日,王金拴又带着这个节目参加了河南站的星光大道初选。

老人还有一个爱好是跑步,在41岁、60岁时分别参加了两次马拉松比赛,一次是在洛阳,一次是在郑州,在洛阳时名次是30多名,60岁时在郑州比赛没有得到名次,但全程跑下来了。

“图的是一个乐趣,从来没有得到过系统训练。”王金拴说,现在二三百斤的人他都能背着上楼,力量大是他的强项。

小区里哪家有病人下不了楼,如果他碰上了,准会把人背到楼下。



“帮助人是常事,也是应该的。”王金拴说,举手之劳的事情,小家和谱了大家才能和睦。“老人很有责任心,自从当了保安,夜班不管是不是他值班,都会巡逻到很晚。”社区书记谢江磊说,老人精力旺盛,不管是社区还是居民家里有事,他都乐意去帮忙。

郑州晚报记者 刘怡辰 文/图

时刻把老人放在第一位

家住文雅小区的王桂英是公认的好媳妇。2005年的一天,不幸降临在她们一家,心爱的丈夫出了车祸,如晴天霹雳般击碎了家人的心。

王桂英当时孩子只有3个月大,嗷嗷待哺。丈夫的离世使家里的重担都落在了这个女人身上,一方面要照顾年幼的两个孩子,另一方面又要料理两位年迈老人的生活起居,虽然生活艰苦,但王桂英从没有在任何一人面前抱怨过。

为了安慰老人,王桂英从不在老人面前表现出消极的态度,想尽办法让老人开心,邀请父母的朋友到家中做客。教育自己的孩子要孝敬爷爷奶奶,王桂英时刻把老人放在第一位。

王桂英在离家不远的地方开了一个小的门店来维持生计。每天早出晚归,白天要照顾店里的生意,中午回家为老人做好饭以后再回来店里上班。

日复一日,天冷的时候她会为老人烧好洗脚水,为了给老人加强营养,她自己省吃俭用,再苦再累,王桂英也一直坚持着。

郑州晚报记者 刘怡辰 文/图



她的健康秘诀:凡事看得开,保持好心情

在盛世年华社区,有个养生达人,她的健康秘诀是凡事看得开,保持一个好心情。孙爱君用她的多才多艺,向我们展示了她多姿多彩的人生。

孙爱君正带着朋友学习鼓谱。她一个音节,一个节奏,教得特别认真,队员们也是聚精会神地学着。

这身手、这频率,孙爱君跳起绳来,可是一点也不逊于年轻人。不过她还有自己独特的养生之道。看她的红润气色,就知道有没有效果了。

她还会八段锦,你可不要以为这是花拳绣腿,要想达到健身的目的,每一个动作都要张弛有度。你看孙老师做了一

遍下来,额头上汗珠已是密密麻麻了。

“做这比做啥都强,做这等于全身各个经络都打开,各个关节都伸开,一套做下来会出汗,很锻炼身体。”孙爱君说。

她说,以前血压低,心率也低,不怎么动就感觉呼吸不上来,我心率才40多,血压一般都是60

多,做了一段八段锦后,心率也上去了,血压也正常了。

“我感觉我们这个年纪,心情是最重要的,啥事想得开。”她说,以前总感觉没事干,现在感觉一天的时间都不够用。她现在整天心情很好,做什么都很知足。

郑州晚报记者 鲁慧 通讯员 张佳莉

选择陈中状元班 名师带你上名校

面向全省选拔小学五年级至高二优秀新生,即日起开始预约报名

当前,对于中小小学生来说,即将迎来“三大考”,到底谁能脱颖而出、实现梦想,且看最终考试结果。近年来,陈中数理化“状元班”因其学子大多进了名校,在省会郑州乃至全省声名远播,成为广大学生、家长公认的“名校生源基地”。

笔者日前获悉,陈中状元班新生选拔即日起开始预约报名,面向全省招收小学五年级至高二新生,考试时间另行通知。



资料图片

陈中“状元班” 让孩子成为学习“高手”

“小考无往不利,大考才能胜券在握。”晨钟教育集团董事长陈中认为,在历年小升初、中招、高考中状元辈出、屡创佳绩的陈中状元班,绝非一蹴而就,而是稳扎稳打,步步为“赢”,所以,让“有需求”的孩子提前接受名师指点显得尤为重要。

“优秀的学生一定有优秀的学习习惯,好的学习习惯不来自老师的指点,优秀学生之间的相互影响更大。”陈中老师一语道破天机。

“陈中状元班一定很神秘吧?要不然,怎么可能年年考出状元呢?”不少家长心中有这样的问号。“其实,陈中状元班一点也不神秘。”陈中说,“陈中状元班以优良的师资配备,吸引了越来越多的优秀学员。我们的生源基本以名校生为主,很多学生是郑州市各校

年级前十、班级前三的学生,成绩非常优秀。

2012年,“状元班”学子王之霖成为中招状元,其他学员鲁子焯、肖晓涵、张俊濮等也取得了640分以上的喜人成绩。据不完全统计,2012年中招考试,陈中“状元班”学员仅600分以上者就有476名,580分以上同学将近2000名。

学员谈感受 “状元班”的老师更胜一筹

初三状元班的小李同学告诉笔者:“状元班的学员都是选拔过来的,有良好的竞争氛围,在这样的环境里学习虽然有压力,但老师不用照顾进度慢的同学,有助于提升学习的难度和进度。”

“另外,学校一般注重基础,靠练习强化知识,而状元班老师不是一味的练习,注重而是思维拓展和开发,思路比较灵活,教给

我们解题方法,让我们学会触类旁通、举一反三。”小李同学说,状元班的老师授课风格也很激情、活泼、幽默,让同学们在竞争中、互动中学习,听他们的课“不会打瞌睡”。

来自省实验的小王同学更是感慨颇多,他说,状元班的老师讲的知识比较系统,有很强的针对性,有时一节课讲一个课题,有时几节课讲一个课题,用的都是比较新颖的解题思路和方法,让同学们“茅塞顿开”,豁然开朗。

“选状元班选对了,这里的老师水平就是高,同样一道题拿到学校给老师讲解,明显感觉不连贯,解题思路不清晰。”初三状元班的小周同学如是说。

陈中“状元班” 为名校储备生源

陈中数理化的提分效率备受学生、家长青睐,也常引发报名热潮,陈中数理化业已成为很多市区学生选择报班的“风向标”,报考陈中数理化“状元班”几乎成了各学校、各年级特优生的共识。

据悉,“状元班”不同于培优班和尖子班,它是晨钟(陈中)教育集团专门为最优秀的学生设立的,“状元班”初中生主要冲刺郑州外国语学校、河南省实验中学、郑州一中等名校;高中生主要冲刺国内名牌高校。该班由朱玉峰、段立建等陈中数理化名师团成员领衔主讲。

目前,陈中状元班新生选拔开始报名,面向全省招收五年级至高二新生。所有报名的学生需通过严格选拔考试,方可入学,并

实行分层、小班化教学,保证状元班的学生个个是学习高手。

晨钟微活动
六一儿童节微故事朗诵比赛
 主题以“我把六一讲给你听”,8岁-14岁的小朋友以1分钟为时间限制,讲自己的“微故事”录音于5月25日-6月1日,发送至晨钟教育官方微信“指尖晨钟”,微信号:chenzhongedu,届时我们将选出10部优秀作品上传至新浪企业微博“郑州晨钟教育”,按照转发数量评选出1、2、3等奖,详情请关注晨钟官方微信。

陈中状元班报名地址及电话

- 1.地址:农业路与文化路交叉口金国商厦5楼(金国总校)
电话:0371-69131555 63818221
- 2.陇海路与桐柏路交叉口西南角凯旋门A座5楼(凯旋门总校)
电话:0371-60127730
- 3.紫荆山路与商城路交叉口裕鸿国际D座4楼(裕鸿总校)
电话:0371-88887156 88887106
- 4.陇海路与交通路交叉口向北30米路东院内三楼(陇西总校)
电话:0371-86683366 86683399

了解更多陈中状元班信息请登录晨钟教育集团官方网站:www.chenzhong.org 或扫描晨钟官方微信。