



## 郑州晚报和谐社区行之

## 晚报百农优质生活进社区本周启动

本周六、周日分别走进升龙广场和锦绣华北小区  
蚕丝被、丝绸用品展销会连展三天

想不想在自家门口就买到晚报百农精选的优质农副产品呢?机会来咯,晚报百农优质生活进社区活动本周正式启动,让你不出小区就能买到物美价廉的产品。正宗温县垆土地铁棍山药9.9元一斤,刚刚新鲜出地的伊川小米10块钱一斤,登封芥丝、赵氏蜂蜜、民权贡麻花等现场各种试吃呀。

本周六、周日,晚报百农优质生活进社区将分别走进政通路升龙广场和陇海路锦绣华北小区,家住这附近的市民朋友,让百农看到你们的双手,赶紧奔走相告吧,现场文艺节目不停歇,免费港澳游大奖抽不停。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈方圆 文/图



## 明星商品早知道

本次晚报百农优质生活进社区活动由河南省供销合作总社和郑州晚报联合主办,全程秉承“健康、优质、便捷、低价”的宗旨,将河南优质的农副产品直送市民家门口,省去中间环节,价格优惠到底。

现场除了丰富多彩的文艺节目外,贴心的百农还为大伙儿带去了店内的“明星商品”,例如营养价值丰富的正宗温县铁棍山药、备受市民好评的伊川小米、东北黑山秋木耳等。款款均有优惠,品质又有保障,你还等什么呢。

活动现场百农还请到了省知名养生专家以及知名医疗机构健康专家,为大伙儿带来关于日常养生、健康生活方面的知识讲座,市民朋友们有需

要都可以现场咨询哟!

## 精彩活动早关注

现场扫微信,加关注,更有意想不到的惊喜,特价后还能再次立减优惠,同时免费获赠全市通用的会员卡,是不是想想都觉得过瘾呢!

抽奖活动更是停不下来。凡是在场市民朋友均可参与各种抽奖:互动抽奖、答题抽奖……你绝对想不到终极大奖可是5对7天六夜双人免费港澳游呀!全程免费,人生能有几回呢!

**活动时间:**上午10点我们的舞台就搭好了,各种试吃也准备好了,大家伙可以来自娱自乐,下午4点30分,节目演出和抽奖活动开始。

**活动地点:**周六 政通路人和路升龙商业广场 周日 陇海西路华山路交会处西200米路北 锦绣华北

## 蚕丝被展销会连展三天

晚报百农本周五火热启动100%桑蚕丝被展销会,以旧换新,直抵100元。

郑州晚报与河南省蚕业科学研究院联合举办的“旧被换新被”爱心奉献活动,一经报道,引起全民热烈反响,预约电话不断。买蚕丝被既可以奉献爱心,又能处理家里堆积的旧被,还能省下100元钱,很多市民当天就抱着旧被赶到晚报百农先占着名额了。

蚕丝被是被褥中的极品,集轻、柔、细为一体,素有“人体第二肌肤”之美称,无论在舒适程度还是保健作用等方面,都是其他材质的被子没法比的,特别对中老年人有心脏病、关节炎、肺病等亚健康人群好处多。

“以前买的蚕丝被,一年不到都成团了,还满是灰尘。”市民王女士说,这次一定要买床好被子。

蚕丝被市场混乱,让更多的市民吃亏受骗,蚕科院专家提醒消费者,购买一定小心谨慎。本次由蚕科院提供的蚕丝被,都是精选优质的桑蚕长丝,纯棉提花被面,斤数足,售后到位。

**展销时间:**本周五、周六、周日

**展销地址:**百花路互助路交叉口向西100米路北(原空军医院南门)百农优质生活平台

**咨询电话:**67655688 18838238023

**官方微信:**百农好特产

**公交线路:**可乘102、103、12、288、44、60、66、909、9、B12路公交车在市委站下车;也可乘281路、291路、46路,在百花路互助站下车;还可乘坐52路在工人路互助站下车。

十一长假 拒绝堵车 远离人海

## 晚报百农灵宝寺河山苹果采摘一日游

摘苹果、挖野菜、吃农家饭还能免费玩转4A景区哦

伴随着满城的桂花飘香,十一长假就要到了,你准备去哪儿玩?

莫要辜负这金秋时光,与其堵在高速路上看车、堵在景点里看人,身累心又累,不如跟着晚报百农一起进山摘苹果吧!

晚报百农寺河山苹果采摘一日游开始接受报名。摘正宗寺河山苹果,游玩燕子山4A景区,挖野菜,摘野菜,吃农家饭,享受全家人的假期盛宴!

**报名电话:**

87520698 87520699 67655688

郑州晚报记者 刘涛

## 灵宝寺河山晚报百农基地的苹果熟了

秋天的寺河山依然美丽迷人。

在这里,你能尝到各色各样叫不出名字的野果子,听到城市里早已绝迹的鸟鸣声,如果足够幸运,你还能跟七彩山鸡、短腿野兔交个朋友呢。这里的生活可以很惬意,白天在树荫下吹山风,随手扯一捧野花,绝对没人阻拦,晚上躺竹床上看星星,思考人生之余可要当心突来的夜雨。

除了三两散落在路边的低矮房子,海拔1100米的整个寺河山窝头村,几乎看不到其他人工雕琢的痕迹。大自然用它神奇的双手将花草树木填满了整座山头,更给村民们带来了当地瑰宝——寺河山苹果。

究竟是哪位先人发现并向外宣传寺河山苹果的,目前已无从考证。也许正是中国人对吃的讲究,让寺河山苹果的大名一代代传扬开来。

凉风从山坳里吹来,沾着淡淡甜香,那是苹果熟了。

## 跟着百农一起进山摘苹果吧

因为天气原因,今年灵宝寺河山苹果熟得有点儿晚。

往年的9月中旬,郑州市民就能吃到正宗寺河山苹果,而今年,万众瞩目的苹果6都上市了,寺河山苹果才姗姗而来。

不过还好,正赶上十一小长假。为了让市民朋友亲身体验采摘苹果的乐趣,亲近大自然,晚报百农决定开展寺河山苹果采摘一日游,即日起接受报名,长假7天,每天都有从郑州出发前往寺河山的团队。

跟着晚报百农一起到过寺河山出游的团友们,参加过晚报百农寺河山暑期集训的小营员们,是时候回来瞧瞧了——数数自家果树有多少个红彤彤的果子,看看亲手栽下的核桃树成活了没?

没有去过寺河山的市民朋友,这个十一,摘正宗寺河山苹果,游玩燕子山4A景区,挖野菜,摘野菜,吃农家饭,享受全家人的假期盛宴!快来报名吧!

**行程安排:**早上6:30出发,10:30左右到达燕子山4A景区长寿峡游玩,午饭过后进入采摘园采摘苹果,18:00左右返程。

**费用合计:**您可以任选乘坐大巴车或自驾前往寺河山采摘苹果。

**大巴车费用:**成人188元(含交通费100元、门票费180元、中餐30元、景区游览车60元、保险费、入园费),3岁以下免费。

**自驾游费用:**98元(含门票费180元、中餐30元、景区游览车60元、保险费、入园费)。

**报名电话:**87520698 87520699

67655688

## 太极拳学起来,晚报百农太极晨练团走起

## 即日接受报名,本周日起太极拳师张国免费教大家学太极

传播健康理念,乐享优质生活,一直是晚报百农的核心思想。

吃就吃个放心,这是百农倡导的理念,我们认为品质生活除了得吃好、吃出健康外,还少不了通过适当的运动来强身健体。这不,晚报百农欲组建“太极晨练团”,打算“集结”大批爱锻炼、爱生活的市民,本周日开始跟着太极高手张国老师习练太极拳。

郑州晚报记者 刘涛 实习生 陈家锦 文/图



## 跟着晚报百农学太极吧

发源于温县陈家沟的太极拳,属国家级非物质文化遗产,其集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,不仅是一种高层次的人体文化,对于修身养性也是益处多多。

爱好太极拳、爱运动、爱健身的市民朋友们,不妨从这个周日开始,来百农一起习练太极拳吧。

晚报百农有幸请到著名太极拳师张国老师亲自来教授大家。从本周日开始,每天早上6点40分到7点20分,晚报百农门口免费教授太极拳,爱生活的你,可千万不要错过。

了解到晚报百农“乐享优质生活”的理念后,张国老师十分感兴趣,他本人或

其弟子将每周末在百农优质生活平台门口免费教授市民太极拳。

赶快加入咱“百农太极拳晨练团”吧!  
**报名电话:**  
67655688 18638539906

**太极拳晨练时间:**每天早上6:40~7:20

**太极拳晨练地点:**百花路互助路交叉口向西100米路北 百农优质生活平台