

荥阳播报 | 国庆七天乐

国庆“特惠房”，抢！

86-229m²阔景高层，户户有赠送，家家带花园！

Vip hotline · 0371 · 85299777 / 666

金龙·紫东郡

来吧，来吧，一起来跳广场舞



健康老人谈健康 秘诀也就20字



现年88岁高龄的孔子俊老先生，被国家老龄委、国家老年人体育协会评为第八届健康老人。

孔老先生得知要被采访时，十分高兴地拎个板凳，坐在楼下等着我们的到来。一件白色的老式衬衣，灰蓝色裤子，面润微红，双目回回有神。

孔老先生是离休老干部，说话简练有力，平时有剪报的好习惯，喜欢关注国家、社会动向。当我问起记忆力怎么样的时候，老先生给我们讲起了二战时候的事，讲得很是详细，让我们有历历在目的感觉，是个讲故事的高手！

谈起自己的健康之道，孔老先生总结了20个字：“1.少荤多素——平常肉类食物不要多吃，毕竟老年人肠胃不是很好，不利于肉类食物的消化，吃肉要有个节制，一个星期一次为宜。而蔬菜含有丰富的维生素，平常食物可以蔬菜类食物为主。2.少盐多醋——老年人多数都有高血压，盐多了血压就会增高，所以盐要少吃。醋则能软化血管，有利于血液循环，所以醋易多吃，但要适量！3.七八分饱——老年人本来活动就不是很方便，吃太饱更不利于活动，另外吃得太饱还可能造成大脑缺氧。4.适当锻炼——饭后散步，有利于消化，食物消化了才能汲取营养！5.心情舒畅——不为琐事计较，不计个人得失，知足常乐，易于延寿。”袁可

近日，由荥阳市体育中心、老年人体育协会主办，金龙·紫东郡承办的金龙·紫东郡杯广场舞大赛盛大启动。

为让更多市民参与，本次大赛不设年龄限制，报名涉及各乡镇、街道办事处、各健身辅导站点，活动不设初赛、复赛，以评分形式进行排名。奖项设置一等奖一名、二等奖二名、三等奖七名。一等奖为3000元现金，二等奖为2000元现金，三等奖为

1000元现金，除此之外，每位获奖选手还有2万元的金龙·紫东郡购房代金券。

竞赛项目主要有河阴石榴人人夸、朝阳沟(亲家母你坐下)选段，以及太极功夫扇第一套规定套路等，参赛者是一个村或一个健身辅导站经常坚持体育锻炼的同志。

广场舞大赛的举办掀起荥阳人广场舞热，沿索河路、广武路可见多

支队伍在练习，在广武镇广武村、豫龙镇二十里铺村等，记者也随处都见到广场舞的练习者。“我不是为了奖金，只是为了让自己身体好。”在索河路与工业路交叉口附近跳广场舞的王女士说，她早就想锻炼身体，但一直没找到合适的锻炼方式，现在大家一起跳广场舞很有氛围，相信身体会越来越越好。

记者 姚辉常

韩国束颜坊工厂直营日 各种秒杀等你来！

十二生肖，十二个贵人，你今年的贵人在哪里？寻找你的贵人，给你带来意想不到的惊喜——庆祝韩国束颜坊荣获《中国十大绿色环保品牌》工场直营日，一元秒杀单品，十元秒杀套盒！快来抢购门票吧！

1. 门票298元，可自选束颜坊产品。
 2. 直营日现场，厂家还可赠送：玻尿酸精华肌底液一瓶，价值268元
 3. 直营日现场，套餐还再抵用298元
 4. 还可参加地主婆暴富游戏一次！（赢取5000~20000微币）
 5. 开光好运礼物一份！
- 你的贵人给你带来好运气！幸福好运等你来！
【名额有限，只限前50名哦】



2014年 XX月XX日 恭请提现

地主婆暴富游戏规则：

· 顾客只需连续三天转载我院公众微信一条，即可获得地主婆暴富游戏的机会。取七次当中翻得V币最多的一次为准。顾客选购自己喜欢的项目时，V币可抵现使用，同时还可获得价值980元UVI至尊经典王牌项目服务卡（姐妹同乐卡）一张。

预存298元

1. 可任选298元零售价产品。
2. 可获得价值980元UVI(姐妹同乐卡)一张。
3. 可参加地主婆暴富游戏，赢取5000--20000不等的V币，现场使用。
4. 现场任选一套盒，可参加1元秒杀（单品或套盒）
5. 可获得精美礼品一份。

咨询热线：0371-64879567

王经理：18137130657 15136123386

地址：荥阳市国泰路海龙香滨大道小区南门外侧倩秀养生减肥会所

公告

荥阳仁和眼科门诊部节日期间，将为市民免费普查眼病，对白内障手术补贴3000元、青光眼手术补贴1000元、配戴角膜塑形镜优惠10%，活动时间9月25日~10月5日。

地点：荥阳市万山路10号仁和眼科门诊部。
免费电话：4006762120
咨询电话：0371-68539120