

荥阳播报 | 荥人

九旬老人谈养生 庞庭选:吃保健品不如吃饭

近日,91岁的庞庭选获得全国健康老人荣誉称号。

初次见到庞庭选,真不敢相信他是一位91岁的老人,尽管已经满头白发,满脸的皱纹写满了沧桑,但是身子骨还是很硬朗,说起话来声音洪亮,思路清晰,走起路来也是精神抖擞。

每天早晨庞庭选的第一件事就是出去散步,顺着索河路走上几里地。“虽然我上了年纪,但是腿脚还利索,不出去活动可就真的老了。”庞庭选说。

庞庭选还喜欢下象棋打门球。说起下棋庞大爷精神一振说道:“我在这个大院下棋可是出了名的,我让他们‘车马炮’,他们都不是我的对手。”去年荥阳老干部局组织的老干部门球比赛,他还拿了第一名。

天气暖和的时候,每天下午庞大爷都会在大院里晒晒太阳,与其他老人一起聊天。每当提起当年的战争,庞大爷就会说到当年参加过解放战争,在战场上消灭了多少敌人,立下多少战功。

从荥阳老干部局办公室了解到,庞庭选是大院里出了名的老好人,为人胸怀开阔,从来没与人争执过更没和谁红过脸。

庞庭选虽然有丰厚的退休工资,但是每天仍然是粗茶淡饭,喜欢吃杂粮面,每天也都会喝点豆奶补充下营



养。庞大爷说:“现在保健品广告很多,我从来没买过,与其花钱买保健品,还不如吃些粗茶淡饭的好。有时中午心情不错,还会让老伴儿炒两个菜叫上好友到家中喝两杯。”

庞庭选还说长寿不能光靠吃的多好,住的多好,自己还得多活动,人老了腿脚难免有些不便,如果再不运动恐怕站着都难,多吃些粗茶淡饭,保持一个好的心情,你说这人能不长寿吗?
荥阳播报 冯彪 文/图

独臂男孩赛场领风骚 袁选:父亲是启蒙教练



9月26日下午记者走进残联的办公室看到袁选正坐在椅子上和工作人员愉快的交流着,阳光、开朗、活泼,这些词用在袁选的身上再合适不过了。

1995年2月,袁选出生在荥阳市城关乡北付河村小袁寨,从小失去左臂终身残疾。

父母看着这个长相乖巧却没有左臂的孩子,常常以泪洗面,对他的期望如肥皂泡一样破灭。可是袁选这个刚刚来到世间的孩子他不懂这些,天真烂漫的他小时候也跟其他孩子一样顽皮,打弹珠、玩纸片,其他孩子能玩的,他一样也没少。父亲看到自己的孩子跟其他孩子一样快乐地玩耍自己心里也很开心。

有一次父亲发现袁选在和同村

的小朋友一起赛跑,袁选每次都跑赢。这个小小的比赛引起了父亲的关注,后来在不断的观察中,父亲发现孩子确实有跑步方面的特长。既然孩子喜欢运动那就好好的引导他,每天早晨5点钟当别的孩子都在被窝里睡觉的时候,袁选便被父亲拉起来在村子里面跑步。昏暗的路灯下,两个朦胧的身影正一前一后的向前跑着。在父亲的引导下,袁选跑步的姿态也不再像以前那样倾斜不定。

袁选对记者说,父亲是他的启蒙教练。没有父亲的严格督促,他上不了跑道。

2012年春天袁选来到荥阳市残疾人联合会办理残疾人证明时,他的登记档案引起了办理人员的注意。在残联的帮助下,17岁的袁选来到郑州训练准备参加12月的郑州市第五届残疾人运动会。在残运会上袁选荣获了T46男子100米第3名、T45男子1500米第四名、T46男子400米第五名的好成绩。

在集训期间,袁选能够踏实认真的按照教练的要求努力完成各项训练项目。帮助队友张展,使他在本次运动会上也获得了400米短跑的铜牌。袁选获得了400米短跑的金牌,他的突出表现,获得了郑州市残联领导及广大队友的一致好评。

荥阳播报 王世端 冯彪
通讯员 樊丽娜 王翠敏 文/图

热烈庆祝韩国束颜坊入驻荥阳倩秀养生减肥会所



世界旅游小姐唯一指定产品

细胞代谢简介:细胞代谢是利用大量调配好的营养水对细胞进行挤压和冲洗,来置换细胞内的毒素和垃圾,从而使皮肤清澈滋润!通过大量的补水可以迅速让皮肤的水分子含量立增200倍,同时还可以改善细胞的形态和状态,调解皮肤水油平衡,改善细胞内环境。细胞代谢有六款产品,常白调理水,滋阴丝滑水乳,玫瑰酵素露,防御匀养水,水养原液,渗透精华。它的秘腺反应:泡沫状是皮肤油腻吸收障碍,沙粒状白色的是营养过剩,黄色的是皮肤油腻分

泌过多,透明状的是皮肤吸收有障碍,黑色的是皮肤的垃圾。皮肤的细胞百分之七十是由水组成的,水是细胞新陈代谢最基本的条件,皮肤没有透明状无法锁住水分,正常的脸部一天需要拍20毫升的水。皮肤是有选择性吸收的,ph值为5.5为中性水,而且每层需要的水份也不一样,所以至少需要4款水。一种水只能分解一种问题。细胞代谢解决一切皮肤问题,细胞代谢适合一切肤质,让你“面”里如一,轻松下“斑”,不在挑“痘”。

有一个产品叫:束颜坊
有一个定位叫:解决一切皮肤问题
有一个品质叫:100%有机纯天然、高能量、高活性EGF生长因子
有一种感觉叫:高贵、精致、有特色
有一种口碑叫:产品会说话
有一种好皮肤叫:净、润、嫩、透、亮、白
有一种时尚叫:用过,从此爱上
有一种荣耀叫:老公随身携带的名片
有一种力量叫:势不可挡纳米微晶——活细胞疗法,您值得拥有!
美丽热线:0371-64879567 18137130657

凭此广告,或者微信转发,就可享受128元的细胞代谢一次

