

# 晚报全媒体

## 郑州19楼

泡汤啦

# 郑州19楼送福利 组团泡汤啦!

马上又到年底啦!为了回馈一直以来默默支持郑州19楼的亲,我们特地为大家争取一个泡温泉的机会。可比神马团给力多啦!本年度最低价等你来泡,真的比团购还要便宜哦!只要登录 zz.19lou.com 报名,就有机会参与,让我们一起组团自

驾去泡汤吧。不知道一直忙着工作的亲们有没有时间、机会好好享受一把生活呢?如果没有,先不要着急哦。为了一直支持并鼓励着我们的郑州19楼会员们,小编费了好大劲,磨破嘴皮子才争取到一个泡温泉的机会。

这次,同学们自己开车,自己组团,自己玩。至于价格么,那可比神马团给力多啦!不信登录咱们的19楼论坛 zz.19lou.com 来看看。本次活动名额只有40个,报名仅剩最后三天时间,想要参加的亲们抓紧时间来报名啦。

### 我要参加

【报名方式】登录郑州19楼 zz.19lou.com,找到报名帖,点击“我要参加”,并填写报名表。  
【活动时间】12月6日  
【活动地点】许昌鄢陵花都温泉  
【活动人数】40个名额



快来参加吧  
刷新小房子

## 香港名师来郑传授健脑操“运动+玩耍=活学活用”

“简单的健脑操活动,就能激活我们的左右脑,让大脑思维模式达到平衡状态,从而最大限度地开发大脑潜能。”近日,国际肌动学院专业肌动学家何兆灿先生来郑传授健脑操,为郑州市民和青少年学生感受到“肌动学”的魅力。

在郑州市四十七中的高三毕业生家校互动课堂中,何兆灿先生带领在场的每个人去了解“肌动学”。他没用过多的专业

术语,学术词汇,教给大家的就是简单精炼的运动技巧。这种简单有效的自我调整技巧——健脑操,可以帮助协调我们的手、耳、腿、脑、眼等器官,使之达到最佳平衡状态,帮助我们更新大脑思维系统,让大脑更有活力,富有创造力。

活动中,大家了解到人体右脑是完形脑,负责全局、节奏、情感、图像、直觉、运动觉的资讯处理;左脑是逻辑脑,负责线性、技

巧、语言、细节、句法的资讯处理。当大家运用这些简单的大脑运动技巧,便可以体验到正常模式和紧张模式下的大脑反应,这样就可以有效地改善,并激活我们的左右脑半球,让大脑的思维模式达到平衡。整个过程中,何兆灿先生教的最多的是简单、实用、有效的健脑操。

通过几个简单动作,就可以强化青少年儿童全脑学习经验,开发大脑潜能,启动大脑接收海

量讯息的机制,并促进大脑处理这些讯息的效率,使青少年儿童学习和接受能力成倍增长,并能在日常生活、学习、工作中随时随地灵活运用。对于在场正处在毕业班紧张备考的学子们来说,这个活动无疑是场及时雨。几乎每个人都充分体验了健脑操在短时间内给大家带来的明显放松效果。“只有大脑彻底放松,我们的大脑才可能有更多创造奇迹的可能性。”何兆灿先生说。

何兆灿先生先最后介绍了肌动学目前的总体发展状况,他希望通过这样的活动来增强学生们对学习的兴趣,从而带动学习的激情,进而提高学生的学习成绩以及加深学生对如何运用自己的身体来提高学习效率的理解和体验。

参加本次公益活动的除了郑州市四十七中的校领导、老师外,还有郑州主办方郑州香舍身心健康管理中心的相关人员。

### 郑州晚报

“关注”有“礼”了!  
用手机扫描郑州晚报新媒体矩阵二维码,除了能够接收到郑州晚报编辑为您精心编排的好玩、好笑、好用,好实惠,好便利的信息外,还能得到礼品一份,快快扫一扫,加入我们吧!  
郑州晚报新媒体服务电话:0371-56568268



郑州晚报官方微博



郑州19楼社区论坛



郑州晚报官方微信



郑州晚报小精英财经



郑州晚报美食家



欢乐之家



流行之家



郑州地铁报

## 分类信息

省会都市第一资讯平台优惠发布各类信息,市内上门办理!

- ◆(东区)电话:0371-56722588  
地址:文化路与纬一路交叉口金茂大厦A座1107室
- ◆(西区)电话:13526506733 60100518  
地址:陇海西路与文化宫路北50米路东金昇复印店
- ◆通过QQ办理:295312877

## 温馨提示

原报社广告办理地址改为

陇海西路与文化宫路北50米路东  
金昇复印店 13526506733

**家教**  
★阳光保质家教 66992211  
★中考物理数学 86051857

**招商合作**  
★售库存棉袜手套 6角 13676905591

**提供炒股期货资金**  
1万炒股指  
郑州鼎盛  
电话:86036937 15515782503

**房产贷款 车辆贷款**  
利息低放款快,18538527660

**缺钱找我,当天办**  
13837875259

**车房速贷**  
当天放款 15837172123

**急用钱**  
息低  
凭身份证户口本当场办理  
正规公司 信誉第一  
56762661 15188328139

**信用借款**  
无需征信不查流水  
凭身份证户口本即可办理  
85513083 18339950208

**在家月挣万元**  
我公司免费提供电话平台,有无文化都能一人在家轻松操作,利润每天现金结算。  
电话:010-58231739,13011186355

**社保代理**  
★★ 社保大龄补交 53379006

**律师服务**

**讨债专家**  
十年经验 86169619

**河南最大讨要账专家**  
18137889110

**收购债权**  
快速要账、诚信 13903821300

**法律服务**

**巾帼豪杰**  
成功收费 18530901069

**全国讨债**  
诚信事成收费 15003893303

**现金收欠条**  
收债权(现金收欠条),正规债权转让合同。办理各种纠纷。  
全国办理专线:15617655118

**要账●找人●婚查**  
18864111151 13733866913  
要账成功收费 合法诚信

**清债专家**  
快速清债 维权 主持公道 老赖克星 18137159969

**清账专家**  
正规退伍武警,专业清账整顿老赖,查人、找人不成功不收费400-663-9199

**专业要账 定位婚查**  
服务全国 65733313 成功付费

**讨债**  
安全 快捷 全国办理  
0371-86222281

**闪电●清债**  
定位找人、婚查、全国清债  
热线:15136244333

**要账专家**  
20年的专业经验,快速,安全,诚信,专清工程款,现金借款,合同款,单位欠款,专办大案等各种欠款,三天找到人,面向全国。欢迎各地市加盟共营。  
总部电话:400-089-3691  
郑州西区电话:18838272316  
郑州东区电话:13071022966  
许昌分部电话:13080162177  
济源分部电话:18103896316

**定位找人★快速要账**  
15515555922 婚查拆外遇

**★事成收费★**  
退伍军人转业团队快速清收  
个人公司工程等各种欠款  
诚信合法:热线:18537156988

**追债●婚查**  
现金收购欠条,调查取证找人  
0371-55176666

**★专治老赖★**  
追讨各种欠款、找人、婚查  
事成收费 87508123

**礼品、字画回收**  
收烟酒虫草 13673388830

**汽车服务**  
★求购轿车,越野车 13017683055

**汽车租赁**  
★朋友租车郑东新区 66831616  
★安通汽租 18903713023 车全价优

**驾校信息**  
经纬驾校 63619097  
农业西路(聘教练)  
东升驾校 66825128  
航海东路旅游学院内聘教练

**交通技校驾校**  
南阳路北段 63767559

**声明公告**  
★河南亚德置业有限公司贷款卡(卡号 4101010002157746)遗失,声明作废。  
★郑州幸福人大药店有限公司上街广西店营业执照(注册号:4101062600105)正副本遗失,声明作废。

**货运·搬家专柜**  
康利 8888 6605  
电话:0.800.1.3.30/35元 广告热线:13528787919

**美好 5666 1190**  
双喜 66666655

**大泰搬家**  
63818118

**大顺搬家**  
61322222 拆装家具  
66722222 拆装空调  
55555553

**东区**  
66666690 金燕 63727556  
55518000 88889196  
65970776 68856669  
88885838 67602281  
55519222  
61010600

**吉祥搬家**  
06.08年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”  
67123456  
63777777  
68660666  
114/12580/118114/转吉祥搬家  
免费客服电话:4007796668  
网址:Www.jxbj.com

**公告**  
曹艳敏,鉴于你长假期过后一直未到岗上班,本公司通过电话、信件等方式均未能与你取得联系,现请你在本公司发布之日起30日内到本公司办理相关手续,超过30日即按辞退办理。郑州祥和集团电气设备有限公司