

适合冬季的四大户外运动

冬季室外体育锻炼时,不断受到冷空气的刺激,血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗能力也随之增强。同时,能够消除大脑长期工作带来的疲劳,增强记忆力,从而提高工作和学习效率。因此,我们提倡只要身体条件允许,大家都要走出户外,积极参加冬季体育运动。

溜冰:溜冰是一项老少咸宜的健身运动,既有趣又易学。每个人都可以按照自己的步伐开始,即使是刚懂走路的小孩,也可能是天才运动员。溜冰涉及全身的肌肉活动,它是一项具有节奏感的运动。溜冰最好选择排汗保暖内衣,让你运动的时候更加舒适。并且准备好护肘、护膝等专业护具。

滑雪:滑雪是一项动感强烈、很富于刺激的体育运动,也有一定的技术难度和危险性,如没有基础,一定要请专业人士指导,在保证安全的前提下方可进行。滑雪一定要准备一副滑雪镜,因为雪反光能力很强,会刺伤眼睛。另外,滑雪服等专业装备也应具备。

攀冰:攀冰由攀岩运动发展而来,是攀登高山、雪山的必修科目,更是登山运动的基本技能之一,是一项借助于装备、器械而进行的运动,要求装备质量高且经久耐用。目前,攀的冰主要是自然冰,分为冰瀑和冰挂两种。攀冰是一项危险的运动,所以一定要准备好一套专业装备,例如攀冰鞋、冰爪等。

徒步穿越:徒步穿越是指在一定区域内主要依靠徒步行走完成由起点到终点的里程。其间可能会经历山岭、丛林、沙漠、雪原、溪流、峡谷等地貌。徒步穿越对参与者的野外综合技能要求较高,它集登山、攀岩、漂流、溯溪、野外生存于一体,一般要求穿越人员必须具备良好的体能,稳定的心理素质和道德水准,以及乐于助人的团队精神。徒步穿越最重要的就是鞋,一双好的户外徒步鞋会让你更加舒适与安全。冬天户外徒步最好选用一双保暖、防水中帮徒步靴。

(小 编)

大别山志愿者协会寒冬送温暖



1月7日,平桥区龙井乡敬老院里热闹非凡,来自大别山志愿者协会的20多名志愿者,为敬老院的孤寡老人送来了20床棉被、10床毛毯、300多件毛衣和棉衣,体现了志愿者尊老敬老、扶贫济困的传统美德和强烈的社会责任感。
王丽 摄

日常生活小常识

编者按:日常生活小常识、小窍门,从小处着眼,但往往能带给我们意想不到的效果。

- 1、豆腐性偏寒,平素有胃寒者,如食用豆腐后有脚闷、反胃等现象,则不宜食用;易腹泻、腹胀脾虚者,也不宜多食豆腐。
- 2、牙膏也有洁肤功能。洗澡时用牙

膏代替皂搓身去污,既有明显的洁肤功能,还能使浴后浑身凉爽,而且还有预防痱子的作用。

- 3、用微波炉做菜时,首先要用调料将原料浸透。这是因为微波烹饪过程快,若不浸透很难入味,且葱、姜、蒜等增香的作用也难以发挥。

4、用水浸泡药用小米草或母菊花,然后将毛巾浸湿,敷于眼部10分钟~15分钟,可有效舒缓眼部疲劳。

5、煮饭不宜用生水。因为自来水中含有氯气,在烧饭过程中,它会破坏粮食中所含的维生素B1,若用开水煮饭,维生素B1可免受损失。(本报综合)

征婚

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个六岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高150厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

▲某男,40岁,离异。在外做生意,性格开朗,无不良嗜好。欲觅40岁以下,身高150厘米以上、贤惠女子为伴。
联系电话:18691722368

售房

▲河景房(民桥头)有3室2厅2卫单位住房一套。价格48万!有意者面议。电话号码13837616219。吴先生

▲现有工区路二纺机对面河南五建家属院复式楼一套,2003年建成,六七楼150平方米,精装修,手续齐全,售价35万。联系人:陆先生 联系电话:13623976595,中介勿扰!

▲急售储藏室,物超所值。政和花园C区,15平方,6万元。房东电话13723131979

▲金牛山白坡(107国道旁)信阳检验检疫局院内有新房一处,一楼,四室两厅两卫,202平方米,仅售49万元,可现场看房。联系人:袁先生,电话15839768099。

▲现有南湖路粮店村九组(粮店花园对面),新楼房预售。户型100-120平方米,一楼2200元/平方米,二楼、三楼、四楼2400元/平方米,五楼2200元/平方米,六楼1900元/平方米;另有车库储藏室。联系电话:13849756028 6359911

转让

▲罗山宾馆楼下2间门面房110平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258

▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积700平方,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!

电话:15514339999 崔先生
▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好,联系人:潘先生 电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。
联系电话:18671889685。

▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。
电话:6782518

▲因店主投资其他生意急需资金周转,现将位于信阳师院东门一街正在营业的个体旅社对外转让,该店共有20个房间,电脑、空调、热水器等各项设施一应俱全,接手后即可盈利,有意者请致电13033763377 找陈女士洽谈,非诚勿扰。

招聘

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18-30岁之间,身高1.63-1.68米,品貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。

待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲信阳高端地产项目【香江帝景】现招聘形象秩序员20名:身高1.75米以上,年龄18岁~40岁,身体健康,相貌端正,品德优良,复员军人优先。联系电话:6199979

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。联系电话:18937685985 13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务员推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄20岁~40岁,形象较好,敬业爱岗,工资1200元~1500元,面议。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚招高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管、讲师各10名,底薪2200元,月收入过万元。
联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务员数名,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000,3393001 网址:www.yxysj.net。

▲大商电器为迎接新玛特旗舰店开业,现拟招聘店长3名、业务店长5名、采购经理5名、卖区长10名、财务主管2名、财务人员3名、客服主管2名、营运主管2名、营销主管2名、收银员5名、自备营业员20名,缴纳五险,工资面议。联系电话:0376-6385253 6199699 13333978588 邮箱:assally@163.com

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工100%推荐就业。委托信阳新世纪学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师3名,工资面议。报名电话:6258828。

▲中草药茶麸洗发店招聘数名员工,待遇为底薪加提成,有意者面议,联系电话:6969456

▲冬虫夏草酒诚招代理,联系人:易先生。电话:13803769527

招商

香江帝景4000余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡吧、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力、有志者加盟!加盟热线:0376-6199902

信息

▲位于礼节路信阳宾馆正对面《男士内衣潮服馆》,于元月15日开业大酬宾。电话:13623972381

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详询。地址:茶韵路(西关桥头往西100米)

▲专业水电安装维修,厨卫防

订2013年《信阳晚报》

送免费信息

电话:13837666109

E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

水,改门窗。

电话:18737689956

▲共青团信阳市委青少年心理健康咨询中心。12355青少年服务热线台搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特13楼1305室,常年招聘心理咨询师。
电话:6228828

出租

▲现有车站房管所门面3套,位于沃尔玛超市旁,其中2套1-3层各500平方米,1套5层2000平方米,价格面议。联系电话:6228206 13033749778

▲位于信阳师院东门粮店水泥旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与中城大道交叉路口白果树附近,军分区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积125m²,院内有单独储藏室,学区优越。
电话:13937685028

▲平桥区平西路劳保局东侧1200平方,新建商品房(门面+电梯)对外招租。联系人:石先生,电话:15139759777