

上培训班、外出旅游……

# 暑期,孩子们这样度过

信阳消息(记者王洋实习生张晗刘林子)暑假又到了,两个月的漫长假期,学生们会以怎样的方式度过呢?家长又为他们做了哪些安排?近日,记者进行了采访。

临近中午或傍晚,市区大大小小的补习机构门前,站满了年轻的父母。培训结束时,蜂拥而来的学生,相互间的嬉闹,各种车辆的鸣笛,交织在一起,场面不亚于正常的学校生活。今夏,上各种补习班、兴趣班,依然是家长为孩子暑期作出的第一选择。

昨日上午,民权路一家培训班楼下,市民蔡女士正在等孩子。“我女儿今年上三年级,别的科目都行,就是英语不好。趁着暑假,我就给她报了个补习班,希望她的英语成绩能有所提高。”蔡女士说。

除了学习成绩的考量、培养多方面的兴趣外,学生放假家长却要忙于工作,孩子无人照顾,这也是许多家长选择让孩子继续“上学”的重要原因。王女士和丈夫在

市内做生意,还没放暑假,她已经给双胞胎儿子提前报了班。“也不为了多学点东西,主要是没时间照顾他们,放在培训班里,至少安全方面不用太担心。”王女士告诉记者。

不过,家长的安排,不是只有培训班,带孩子外出旅游,也是家长和孩子双方都乐意的事情。“我没给孩子报兴趣班,准备把年假休了,带孩子到能避暑的地方玩玩,既能增强和孩子的交流,还可以使他开阔眼界。”市民张先生对即将到来的旅行充满期待。

虽然家长或多或少给自己孩子的暑假活动作了安排,但是孩子们也有自己的想法,辛苦了一个学期,玩儿、睡懒觉、放松是他们最大的期待。记者在市十三小门口的小卖部碰见了吴永辉和他的小玩伴儿。“除了做暑假作业,其他就是想玩儿。”吴永辉和小玩伴儿们,边说边讨论着游戏牌。

下学期就要上初中的方立昊对记者

说:“听说升入初中,学习更累,趁着暑假,好好放松,吃零食看电视,再睡个饱觉,还想回老家,风景美,朋友也多。”

对于孩子的这种想法,部分家长也表示理解,夏天天气这么热,孩子平常上学已经很辛苦,只要不闯祸、有节制,就随孩子自己的想法,让孩子轻轻松松地度过一个暑假。

那么,孩子的暑假生活如何才能过得有意义呢?市三小张老师建议,想在暑假给孩子报培训班的,要从孩子的兴趣爱好出发;不想参加培训班的,家长可以和孩子一起制订一个暑期计划,以孩子的兴趣爱好和意愿为主,给予孩子充分的信任和自主权。同时,家长可以安排孩子做一些力所能及的家务,来提高生活自理的能力;还可以抽出一些时间带孩子出去旅游,这样既可丰富孩子的阅历,增长见识,愉悦身心,又有助于密切亲子关系。但无论怎样过,都要遵循松紧适度的原则。

## 民生会客厅 与您有约

南湾湖是信阳市民的“大水缸”,供应着城区几十万人的饮用水,早在2010年,信阳市就出台了《南湾饮用水源保护区环境污染综合整治方案》,明确规定不准在水源保护区内开设餐馆,不准在水源区内游泳。随着夏季的到来,不少市民依然在南湾湖里“畅游”。“禁泳令”咋就管不住随意到南湾湖游泳的这些人?是有关职能部门履职不到位?还是市民不自觉?本周的“民生会客厅”邀您一起讨论“南湾‘禁泳’”这一话题,希望通过讨论,引起大家对南湾湖水源保护的重视,大家一起共同努力,保护好我们的“大水缸”。

欢迎关注“民生会客厅”专栏,欢迎您积极与我们互动,就当是在自己家里聊天一样,有问题谈问题,有建议提建议。您可以通过以下方式与我们互动:请拨打晚报新闻热线13303766110和我们交流;也可以将意见和建议以文字形式发送给我们,邮箱账号:xywbnews@126.com;或者登录腾讯微博,@信阳晚报社与我们互动。

本周的话题是“南湾‘禁泳’,亲,你怎么看?”

## 7月7日330万元巨奖花落信阳

“最牛网点”两个月内中奖总金额超600万元

信阳消息(程星)近期信阳体彩彩市大奖频出,更有网点堪称“信阳最牛”。信阳市浉河区报晓新村23237网点虽然没有爆出亿万大奖,但该网点在5月14日、7月1日、7月7日在排列5玩法上连续爆出百万大奖,中奖总金额超600万元。中奖频次如此密集,金额如此之高,难免不让人心生好奇。

笔者在第一时间走访了该网点了解情况。据该网点业主胡女士介绍,自5月14日排列5第13127期爆出150万元大奖后,慕名而来投注的彩民便络绎不绝,销售额较以前也有显著提升;7月1日排列五第513175期又惊爆120万元大奖,网点更受追捧,甚至有不少彩民不辞辛苦驱车前来,借网点喜气投重金搏杀大奖;相隔不到一周,7月7日排列5第13181期又爆出330万元巨奖。采访过程中更有彩民调侃网点的业主究竟做了什么事情能在如此短的时间内“三请财神爷”?业主胡女士笑答,对于排列5一类中小盘玩法,采取复式投注加倍投注最容易博得大奖,你就每位多包几个号,中奖机会大大增加。

最近信阳体彩大奖小奖连续井喷,体彩中心的兑奖人员笑着说道,近期兑奖任务非常繁重,光填写兑奖单都填到手发麻,看来信阳彩民的中奖旺季已经到来。喜悦之余,温馨提醒广大彩民理性投注,量力而行。

## 7月13日“进伏” “三伏天”长达40天

7日6时35分迎来农历二十四节气中第十一个节气——小暑,此节气内,将迎来一年中最热的“三伏天”。专家表示,今年的“三伏天”从7月13日开始,共计40天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍,每年7月7日或8日,太阳到达黄经105度时为小暑,7月23日或24日,太阳到达黄经120度时为大暑。“三伏天”在夏至后,小暑和大暑之间某日开始,民间有“小暑接大暑,热得无处躲”的说法。今年的“三伏天”从7月13日开始,8月22日结束。

人们常说“热在三伏”,那么,“三伏天”为何最热?这是因为进入“三伏天”后,地表湿度变大,每天吸收的热量多,散发的热量少,地表层的热量就会累积下来。进入“三伏天”后,地面累积的热量达到最高峰,天气也就最热了。另外,夏季雨水多,空气湿度大,水的比热容比空气要大得多,这也是天气闷热的重要原因。

进入“三伏天”,天气潮闷,使人难以喘息,这也是夏季最难熬的一个时期,人们仿佛置身于一个大蒸笼。

天津中医药大学一附院营养科主任李艳玲提醒,此时节,要合理作息,穿浅色衣服,随身带降温用品,如防晒霜、清凉油、藿香正气水等,多喝水,尤其是加盐的凉白开。在饮食调理上,少油腻,多清淡,可多吃一些苦味和酸味的食物,这些食物生津解渴,健胃消食,增进食欲。(新华)

# “零脂肪”饮料走俏

### 脂肪虽为零含糖量却不容小觑

信阳消息(记者王洋)夏日炎炎,喝上一瓶冰镇过的饮料,清凉可口,真是太过瘾了。如果是“零脂肪”饮品,更是既能一解口渴之困扰,又不会让人发胖,何乐而不为呢?殊不知这些饮料里,也含有大量糖分,在“零脂肪”的噱头下,往往会让人掉以轻心。

昨日,记者走访市区超市发现,夏日冰柜里的饮料成了畅销品。随手拿一瓶“咕嘟”几口喝下去,消暑、解渴。据东方红大道上一家超市工作人员介绍,近年,以“零脂肪”作为主打牌的饮品,最受消费者欢迎,平时那些饮料喝了容易长胖,这种零脂肪的饮料,脂肪含量为零,喝了不会发胖,更受到爱美女士或者身材较胖市

民的青睐。

“零脂肪”已经成为饮料发展的一种趋势。在市区多家超市的饮料专区,很多品牌都推出了“零脂肪”饮品,某些还在外包装的显著位置标明。“最近在减肥,饮料不敢碰,现在有这种产品,又可以喝个痛快了。”市民高小姐觉得此类产品满足了自己不发胖又可以喝饮料的愿望,有时天气太热,一天会喝上好几瓶。

记者看到这些“零脂肪”饮品,配料表中都含白砂糖或糖浆等,并且营养成分表显示,虽然这些饮品的脂肪含量为“0”,但碳水化合物、能量的数值都不是“0”。

据市中心医院消化内科王医生介

绍,零脂肪并不代表热量值也为零,更不能与健康画等号;含糖量高的食品,就算不含脂肪,但其中的碳水化合物进入人体后,同样有可能转化为脂肪;如摄入碳水化合物过多,多余的就会转化成脂肪贮存在体内,容易导致肥胖,从而引发各类疾病,如高血脂、糖尿病等。

王医生表示,脂类是人类必需的重要营养素,每天的膳食中也应保证一定量脂类的摄入,不能对脂肪存有“偏见”,但也不能过于轻信零脂肪食品,一定要认真查看产品配料表,对一些配料名称和含量要心中有数,不要盲目跟风。要想真正健康,还需合理膳食,补充均衡营养,加强锻炼。

国家AAAA级旅游景区

# 绿林山

## 飞漂鸳鸯溪

一爽到底!

12岁以下儿童凭户口本复印件漂流门票免费

各大旅行社均可报名

景区地址:湖北省恩施州鹤峰县

详情咨询:15972681968 13872925808 总经理 景区网址: http://www.lulinshan.cn

## 福星假期直通车

### 青岛日照四日游

【线路「每周四发团」】青岛日照四日游! 休闲观光+亲子+海滨度假+美食+畅玩! 尽享青岛美景! 青岛日照四日游! 青岛日照四日游! 青岛日照四日游!

【线路「每周二、五发团」】超值低价! 真正实惠! 可以参加亲子游! 休闲度假+青岛日照四日游! 青岛日照四日游! 青岛日照四日游!

特别提示: 青岛日照四日游! 青岛日照四日游! 青岛日照四日游! 青岛日照四日游!

信阳山水旅行社 信阳报业旅行社

信阳市北京路66号

## 信阳现代男科医院

# 专解男题

(豫)医广[2012]第07-06-266号

信阳男科专线 6565888

## 信阳不孕不育症医院

### 新农合定点医院

孕育热线:0376-6208222

地址:东方红大道东段(市医药公司斜对面)

(豫)医广[2012]第02-22-063号

## 信阳市精神病医院

### 司法鉴定中心、医疗戒毒中心

治疗精神分裂症、抑郁症、焦虑症、失眠症、各类心理障碍和神经系统疾病。

电话:0376-6334344

院址:信阳市北京路66号

## 声明

兹有信阳神龙房地产开发有限公司营业执照正、副本(注册号:41159300000347),因不慎丢失,特声明作废。

信阳神龙房地产开发有限公司  
2013年7月8日