微事件

小店有面许愿墙 留住顾客小情怀

□文/图 本报记者 陶小敏

原帖

近日，网友“膝盖中了一枪”在朋友圈发消息说：“今天去新天地美食街吃麻辣烤翅，店里满墙的便签纸把我看呆了。据说这些都是以前的顾客写下的留言，店老板说他要为大家保存一份回忆，瞬间感觉暖暖哒。我也在那里留了一张愿望清单，猜猜我写的啥。”

跟帖

网友“微笑的玛莲达”：你的愿望应该摆脱不了“变美变瘦找到男朋友吧”，哈哈哈。关键是，麻辣鸡翅可以帮你圆梦吗？

网友“自LOW自HIGH”：两年前跟男神去过，男神跟别人跑了，我们一起写的纸条不知道还在不在。

网友“乌合之众”：一家鸡翅店都这么懂营销，这种许愿墙、悄悄话之类的便签纸很能让人寄托情怀。佩服！

网友“嘘，请不要闹”：老板准备为大家保存多久？这些纸条最终将“命归何处”呢？

采访

2月23日，记者来到网友“膝盖中了一枪”所说中的小吃店。一进店门，店内五颜六色的便签纸瞬间吸引了记者的目光。不到十平方米的小屋子里贴满便签纸。走近后发现，便签纸已经一层摞一层了，屋里的空调也完全被便签纸覆盖，上面的内容更是五花八门，有开心或失落的独白，有大胆奔放的表白，有祝福家人健康、学习进步的心愿，有日后要达成的理想等，一张张便签看下来，一张张生动的面孔和一段段故事呼之欲出。

该店老板告诉记者，他开店已经有7年了，刚开始时店里的“心情卡片”只提供给会员使用，但随着时间的推移，他开始放开权限，只要是进店的顾客，都可以自由发挥写下便签纸。便签纸越写越多，三年前他曾清理过一次，但后来有顾客前来找寻自己写下的便签没有找到，很失落，这让他决定不再管这些便签。“这些便签对一些人来说是个回忆吧，以后不再清理了。”老板说，他打算将这个许愿墙保持下去，并保存好顾客们写下的便签。“希望可以替一些人保存下一些美好的回忆吧。”老板说。

运动健身没效果？减脂增肌有学问

□见习记者 杨 旭

原帖

2月25日，网友“蓝鲸小镇少年与海”在朋友圈发消息称：3个月前办的健身卡，一直坚持锻炼。过了个年，肌肉没见长，赘肉倒是长了一坨。要疯的节奏啊。

跟帖

网友“毕竟我是男神”：前年夏天也是在健身房锻炼，晚上不敢吃饭，只吃西瓜。一个月下来重了5斤，哭晕。

网友“墨鱼仔仔”：说多了都是泪。我是偏瘦体型，想练肌肉。每天在家做200个仰卧起坐，坚持了一个月，肌肉没见到，还是一身“排骨”。

采访

曾经的努力都付诸东流

网友“蓝鲸小镇少年与海”告诉记者，3个月前，他在市区黄河路一家健身房办了一张年卡，基本每周都会去三四次。每次都坚持跑步二十分钟，再做半个小时的器械运动，就指望到春天时能达到“穿衣显瘦，脱衣有肉”的效果。

“春节期间健身房不营业，加上我聚会、应酬比较多，吃吃喝喝在所难免。过完年一看，肚子上的赘肉又多了一圈，感觉很受打击。说实话，健身这么长时间，确实感觉身体素质提高了，饭量也增长了，但为什么想要的肌肉没出现，反倒长了肥肉呢？想想流过的那些汗水，算是付诸东流了。”网友“蓝鲸小镇少年与海”说。

健身应注意饮食与技巧

网友“蓝鲸小镇少年与海”的遭遇是否与他过年期间的吃喝有关呢？记者采访了中级临床营养师邓莹沛，她解释说：“运动会提高人的消化和代谢能力，简单点说，会感觉胃口好了。如果想要减肥，就应该控制摄入的热量，多吃蔬菜，搭配少量主食。如果想要增肌，可以吃一些蛋白质含量高的食物，比如鸡蛋和牛奶。”

随后记者在走访市区两家健身房采访，发现健身效果不理想的网友还有不少。一位“健身达人”张汉伟告诉记者：“要想增肌，应该以无氧运动为主，多练器械。标准的动作会让增肌事半功倍，而且不易造成损伤。比如做仰卧起坐，要保持慢起慢落，感觉全程腹部肌肉在用力。”

民间艺术进校园 孩子们很兴奋

网友供图

□本报记者 王海防 实习生 杨 淇

原帖

2月26日，网友“三头凤”在朋友圈发了几张舞狮、抬花轿的照片，并配发消息说：“民间艺术进校园。”

采访

昨日上午，记者联系到了网友“三头凤”，她告诉记者，她是市直幼儿园的一名幼儿教师，26日下午，幼儿园里请来了一支民间艺术表演队伍，孩子们在老师带领下来到操场观看表演。

“孩子们从来没这么近距离地看过这种民间艺术表演，都兴奋得不得了。”网友“三头凤”说，舞狮表演一开始，一个“大头罗汉”带领着“两头狮子”出场了，看着表演者的装扮和动作，孩子们都特别兴奋，有的孩子还激动地站起来边鼓掌边欢呼。抬花轿表演中表演者滑稽的神情和姿态更是惹得孩子们哈哈大笑。精彩表演过后，这支表演队伍又和孩子们近距离互动。

网友“三头凤”告诉记者，作为一名幼儿教师，她觉得民间艺术表演进校园是对传统文化的传承，可以让孩子们从小了解中华名族的传统文化。现在城市里长大的孩子对这些传统文化都很陌生，民间艺术进校园，让孩子们开心观看的同时，也使他们对这种传统文化有了一些了解。

核心话题 #公共场所文明#

请不要乱涂乱画

□文/图 见习记者 李林润

原帖

近日，网友“旧城”在本报微信公众平台留言说：“昨天逛街的时候，看见一超市门口的一个石像有点怪。这个石像张着嘴，上牙是白色的，下牙却不知道被谁涂上了墨迹，变成了黑色。看着真是不舒服！”

调查

2月26日下午，记者看到网友“旧城”在本报微信公众平台的留言后，随即联系上她。她告诉记者，那个石像在市区人民路与交通路交叉口东北角附近。

记者来到现场看到，该石像卧在一石墩上，张着嘴，目视西方，看上去威风凛凛。石像口中的牙齿本应为白色，可下面的牙齿上却被人恶意涂抹成了黑色。

“乱涂乱画的人应该受到惩罚或者教育。”附近一位商店的店员告诉记者，希望有人来清理下，同时也应建立一些监督机制，防止石像被再次损坏。

热议

网友“风筝不在”：前几天看新闻说，外地一个三好学生雕像被人恶意涂抹红色墨迹。有时候想想，这些恶意涂抹雕像的人不知道是怎么想的，涂抹这些雕像很有成就感吗？

网友“小小桥”：如果这个石像附近有监控，应该把监控调出来，然后找到那个乱涂抹石像的人，让他给清理干净。

网友“维卡多”：其实很多公共设施上都有被乱涂乱画的痕迹，这种行为很不应该，既反映出个别市民素质不高，也影响城市形象。希望大家都从自我做起，提高文明素质，爱护公共设施，不乱涂乱画。

文明建设大家谈

——— 欢迎参与 欢迎吐槽 ———

微信：lhwbgzpt QQ:517665957

@漯河晚报 @漯河晚报