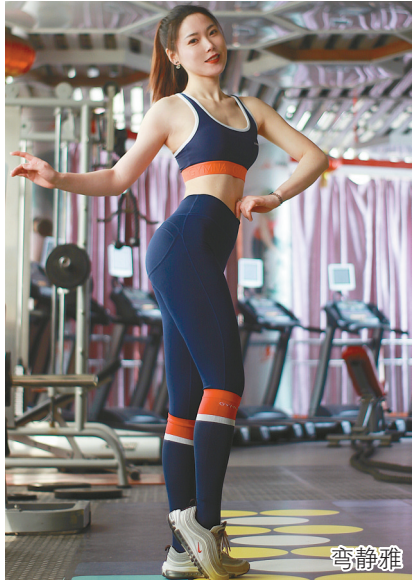


迷上健身的“90”后美女



弯静雅

□文/图 本报记者 尹晓玉

今年25岁的弯静雅，家住市区海河路，是一家健身房的健身教练。这名长着一张萝莉脸的“90后”姑娘被身边的人称为“金刚芭比”。5月16日，记者采访了她。

成为健身小姐

2016年夏天，弯静雅抱着拥有好身材的目标走进了健身房。让她没想到的是，她疯狂爱上了健身。勤奋不懈的训练搭配均衡的饮食，让她不仅身材越来越好，还成了健身教练。

今年3月，弯静雅报名参加了第十七届河南省健身锦标赛暨河南省大学生健美健身公开赛，经历两个月的魔鬼训练后，她在5月8日的比赛中获得了健身小姐第五名的成绩。在这两个月的训

练中，她不仅疯狂运动、练器械，每天的饮食还要控油、控盐、控制碳水化合物，基本只吃鸡胸肉、鸡蛋。“真的是吃到怀疑人生，无数次想放弃，但最后还是选择了坚持。整个过程就是不断挑战身体的承受极限，然后咬牙坚持。”弯静雅说，专业的健身训练是非常艰苦的。

如何拥有完美身材

对专业的健身人士来说，训练虽然辛苦，但最折磨人的是控制饮食。为了练出好身材，弯静雅几乎改掉了吃肉的习惯，最多吃一些水煮的鸡胸肉。但对普通女性来说，饮食方面不需要这么严格。少吃一些高热量食物，多吃一些蔬菜和含蛋白质的食物就好。既可保持身材，也不影响正常的生活。如果有条件，再去健身房练器械塑型，适量做减脂训练，这些都有助于打造完美身材。也可根据自己的情况多运动，少吃垃圾食品，早睡早起尽量不熬夜。

“那些好身材并不都是天生的，而是需要付出努力和汗水。每个女人都有做‘女神’的机会，管住嘴迈开腿，将运动健身当成一种习惯，你也会有让人羡慕的那一天。”弯静雅说。



召陵区铁新村社区

举行青少年演讲比赛

本报讯(记者 杨旭)5月19日，召陵区天桥街道铁新村社区举行了“践行核心价值观 争做最美青少年”演讲比赛。

当天上午，参加比赛的孩子们齐聚社区活动室。他们围绕文明有礼、诚实守信、助人为乐等主题，结合自己和身边发生的事情，讲述动人故事。为了参加比赛，11岁的岳怡涵提前3天准备，带来了爸爸帮助走失老人

回家的故事。

“我要向爸爸学习，力所能及帮助他人。”岳怡涵说。

别看孩子们年龄不大，但一个个声音洪亮、口齿伶俐、表情丰富。台下观众深受感染，不时爆发出阵阵掌声。最终，5名表现突出的孩子上台领奖，以示鼓励。比赛结束后，孩子们纷纷表示要从自己做起，从小事做起，践行社会主义核心价值观。

郾城区海河社区

举办家庭教育讲座

本报讯(记者 潘丽亚 吴艳敏)5月17日，郾城区沙北街道海河社区邀请市家庭教育研究会的专业讲师，举办了“传承好家风 弘扬好家教”家庭教育讲座。

讲座中，讲师妙语连珠、深入浅出地阐述了家庭教育新理念。随后，不少家长根据自己孩子的问题进行了详细咨询。“我家孩子从不主动学习怎么办?”“我女儿很胆小，有时候不敢和老师说话”……针对家长们的问题，讲师一一解答了孩子在生活中胆怯、不自信、自

卑等问题原因。

“家长才是孩子最好的老师，我们父母应该以身作则，为孩子树立榜样。真正的家庭教育，就是孩子身上有问题，家长身上找答案。”家长孙女士说。

家长孟先生告诉记者：“听完讲座很受启发，以后教育孩子一定要讲究方法，只有这样才能和孩子更好的相处，孩子才能更好的成长。”

讲座结束后，在场家长意犹未尽，纷纷表示深受启发，以后要规范自己的日常行为，给孩子做个好榜样。



七旬老太走失 骑警帮忙寻找

本报讯(记者 李林润)5月17日，一名七旬老太在市会展中心走失。附近的骑警接到家属求助后，帮忙找到了老太太。

5月17日下午6点30分，骑警沈金威在市会展中心南门执勤时，一名女子来求助，称她七旬的母亲在附近走失了，寻找了两个多小时也没找到。

得知情况后，沈金威一边安抚女子，一边将老太太的特征、照片及其家人的联系方式发布到了工作群和朋友圈，同时通过对讲机通知附近同事

留心寻找。

没多久，沈金威的同事张威回复说，工作群里发布的老太太信息，和他警车上的迷路老人是同一个人。

原来，大概半小时前，老太太向张威求助说迷路了。张威几经询问，老太太不知道家人的联系方式，他无意中得知老太太家在骨科医院附近，正准备带老太太前往寻找时，看到了工作群里的寻人信息。

10分钟后，张威把老太太送到了在市会展中心南门等候的家属手中。

客商丢失钱包 城管捡到归还

本报讯(记者 齐放 通讯员 周艳)5月17日，城管队员在巡逻中捡到一个钱包，经多方寻找，最终送还给了安徽客商。

5月17日上午8点，郾城区城管执法大队的李勇，巡逻至郾城大酒店附近时，发现地上有一个钱包。李勇捡起后将钱包交给了中队长王亚辉。

王亚辉打开钱包，里面只有一些银行卡和一个驾驶证。

王亚辉通过驾驶证显示的信息，联系公安部门查询，得到了失主的电话号码。原来，失主王先生是一名安徽籍客商，早上不小心丢失了钱包。

钱包失而复得，失主王先生连连称赞漯河景美人也美。

图片新闻



5月17日，郾城区龙塔街道华山路社区组织居民开展了“书香润童心 好书伴成长”亲子读书活动。 本报记者 吴艳敏 摄