

# “平顶山搜房网”杯年历宝宝大赛开始报名

本报讯 你想让自己的宝宝登上2016年的挂历吗?你想让他(她)成为家喻户晓的小明星吗?由平顶山日报传媒集团主办、平顶山搜房网独家冠名的鹰城第五届年历宝宝大赛10月26日正式开始报名,想要参与活动的家长朋友们抓紧时间吧。

据悉,此次活动也赢得了不少商家的关注,自然一派儿童摄影机构、汪小荷品牌童装、阿兰贝尔幼稚园、两岸早教平顶山中心、慧星绘本馆、“I DO 梦想城”儿童职业体验馆等多家儿童产业机构为此次活动提供了各项赞助。

对于参与活动的宝宝们,主办方将为其制作超值的2016(猴年)宝宝专版年历一套。此外,报名的宝

宝们还可获得:

1.一次在《平顶山晚报》上的展示机会;

2.获得由自然一派儿童摄影机构提供的价值258元专版年历(2016)一本、价值210元底片7张;

3.前300名报名者可获得由汪小荷童装提供的价值99元晴雨伞一把、智慧星绘本馆提供的价值100元免费阅读卡(两本/次)一张、台湾美育音乐舞蹈国际机构平顶山哆来咪分校提供的价值600元的天使教育基金券。

4.3岁以下宝宝可获得由两岸早教平顶山中心提供的价值220元两节课时券一张;3岁以上宝宝可获得体育村游泳馆提供的价值30元游泳

券一套(大人小孩各一份)和I DO梦想城儿童职业体验馆提供的价值45元体验卡一张。

据悉,年历宝宝大赛作为一项专为12岁以下儿童设计的准公益趣味活动,旨在为宝宝提供一个展示自我、挑战自我的平台,送给宝宝一份与众不同的猴年礼物,希冀宝宝在新的一年里聪明健康,茁壮成长。活动主办方的工作人员说:“在随后举行的才艺大赛中,所有参赛选手均可获赠精美礼品,获奖者还可得到相应奖品。此次活动,主办方将按照年龄段和个人兴趣对参赛者分组推出宝宝爬、盖瓶盖、袋中寻宝、亲子跳绳等比赛项目。”

据了解,此次活动的流程为:宝

宝家长带宝宝户口本或复印件及家长祝福语到《平顶山晚报》公布的报名地点报名,组委会向报名宝宝赠送相关礼品卡(券);宝宝家长凭礼品卡(券)到相关单位免费体验或领取获赠礼品;宝宝家长与自然一派儿童摄影机构预约拍照时间后,持“2015年平顶山年历宝宝大赛拍摄券”带宝宝免费拍照并选定登报及制作专版年历所用照片(7张);凭相关手续领取宝宝年历;如需加印年历,每套加收100元;组委会择期在《平顶山晚报》刊登宝宝照片及家长祝福;公布不同年龄段小朋友的趣味比赛项目;公布比赛时间、地点及注意事项;主办方组织比赛;公布比赛成绩及颁奖时间。(武秋红 王建党)

## 报名地点

- 1.平顶山日报传媒集团广告中心(鹰城广场对面)  
电话:13523265878、0375-7035579
- 2.龙腾国际展示中心(姚电大道与亚兴路交会处)  
电话:0375-2288709
- 3.阿兰贝尔幼稚园(诚朴路北段荣邦花园小区)  
电话:18937510677、0375-7369699
- 4.两岸早教平顶山中心(劳动路与园丁路交会处)  
电话:0375-3900888/3922888

## 泡完脚最好喝杯温开水

泡脚也有很多学问,只有掌握好技巧,才能起到保健养生的功效。

一般来说,泡脚的水温不宜过热,也不能太凉,以40℃左右为宜。水温过高不仅容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥、皲裂;还可能使足部血管过度扩张,血液更多地涌向下肢,而使大脑、心脏等器官供血不足。体质虚弱的人还可能会因脑部供血不足而头晕,甚至昏厥。

泡脚的最佳时间是在每晚7至9点。此时正是肾经气血最衰弱的时候,选择在这个时候泡脚,足底血管会因为温水的刺激而扩张,有利于活血,进而加速全身血液循环,达到滋养肝肾的目的。

最近在上班族中流行早晨泡脚的习惯。早上泡脚方法很简单,就是在40℃左右的温水里,浸泡5至10分钟。也可以同时用双手按摩脚底、脚趾间隙。为保持水温,也可以分三五次加入热水。如果早上时间不充裕,加一次热水即可,或者只做一做按摩,都有一定的效果。

在泡脚后最好喝一杯温开水,可以促进人体新陈代谢。如果条件允许,最好在水杯里放入菊花或者枸杞,可以取得清肝、养肝的疗效。

### 泡脚禁忌

泡脚时间不宜太长,以30分钟左右为宜,每天或隔天泡一次都可以。很多人喜欢从水很烫泡到水全凉了,有的人甚至可以泡一两个



资料图片

小时,这是不对的。因为泡脚的时候,人体血液循环加快,心率也快,时间太长会增加心脏负担,引发心慌、出汗多等症状,因此要特别提醒老年人,泡脚时间应该短一些,以20分钟为最佳。

太饱太饿时都不宜泡脚。在过饱、过饥或进食状态下泡脚,会加快全身血液循环,容易出现头晕不适的情况。饭后半小时内不宜泡脚,会影响胃部血液的供给。专家建议,将泡脚时间安排在睡觉前半小时,这样更有利于休息时肝脏进行排毒、解毒。

一些特殊人群不适合用热水泡脚。处在发育期的孩子,足弓还没有定型之前经常用热水泡脚或泡

脚,会使足底韧带松弛,不利于孩子的生长发育。

脚气患者尤其是严重到起疱的时候,用热水泡脚可能会使伤口感染。脚部有炎症或者冻伤、烫伤的人也不适合泡脚。脚被冻了后,绝对不能用热水泡脚。脚冻是因为受到风寒的侵袭,肌肉、皮肤僵硬且低于身体正常耐受程度。如果此时受到过热刺激,肌肉、皮肤难以适应巨大的温差,病情只会加重,甚至使脚部肌肉与脚骨剥离。

患有心脑血管疾病、糖尿病的人如果用太热的水泡脚很容易加重病情。因为水温太热会刺激神经,使血管扩张,血液流通加快,心脏的负担加重。(康健)

## 婚庆用品团购、宴席酒水团购活动火热进行中

由平顶山日报传媒集团、市酒品商业协会联合举办的“2015鹰城十大婚宴用酒评荐大赛暨团购活动”目前正在火热进行中。为了满足广大消费者的需求,活动主办方邀请市婚庆业协会参与到活动中来,同期推出婚庆用品团购活动,为鹰城消费者打造一站式婚庆用品购物平台。

目前,婚庆用品团购活动已经开始招商,招商范围为酒水、饮料、服装、花卉、糖果、婚纱摄影、床上用品、婚房、婚车、家装、珠宝、家具、美容美发、电器等(每个行业仅限一家)。招商热线:18037580897。

此次活动中,杜康酒、迎驾贡酒、口子窖、宝丰酒、茅台财富酒等酒水厂商相继推出了各类购酒优惠政策。

另据主办方介绍,即日起,需要团购婚庆用品的消费者可提前

报名参加团购活动,提供姓名、手机号码、意向品牌以及婚宴日期等相关信息。

报名参与团购活动并在活动中购买婚庆用品的消费者,可以在活动现场参加“购买婚庆用品送您千元礼品”抽奖活动,一等奖礼品由原来的1000元“升级”为3000元,二等奖礼品由原来的500元“升级”为1000元,三等奖礼品由原来的300元“升级”为600元。

此外,其他报名参与团购活动并在活动中购买婚庆用品但未中奖的消费者,可额外获得幸运礼包一份;在团购活动现场,还可以现场免费品酒。

招商热线:18037580897;团购热线:15617392627;微信公众平台:“鹰城吃喝玩乐”(pdschihe);活动QQ群:364278150(加群请备注“婚庆用品团购”)

(武秋红 王建党)

### 贴心提示

鹰城十大婚宴用酒评荐大赛暨团购活动推荐名酒(部分):  
酒祖杜康始创、中华杜康K3、迎驾贡酒银星、迎驾烧坊珍品、口子窖老口子、小池窖特酿口子窖、五年口子窖、宝丰酒39度莲花尊、宝丰酒52度莲花尊、宝丰酒老字号特制系列3、茅台财富酒珍品

### 阳光开出的花



●中国报商联盟成员《新疆都市报》友情推介

●平顶山日报传媒集团电商平台“鹰城淘”经销

## 新疆细绒棉被,你睡了吗?

### 选择新疆细绒棉被的理由

#### ■日照充足

新疆建设兵团第三师打造的精品棉胎产自图木舒克,这种细绒棉原产加勒比海,纤维细、柔软度高,最适合棉褥填充。相比内地棉花产区日均5—6个小时的日照,图木舒克日照时间最短8小时,最长可达12小时,棉花丝长大大部分在1厘米,重量轻,保暖效果好。该款棉胎选用的棉花属于上乘等级,生长期最长,完全自然成熟、自然绽放,品质干燥、蓬松度较大,弹性好。

#### ■军人品质

新疆建设兵团第三师以军人的忠诚和农民的勤劳,追求每一朵棉花最淳朴的本质,不刻意加工,零甲醛、零化学添加、不含偶氮、重金属离子等有害物质。棉花品质原生态,纯天然。

传统工艺——千层铺网,不变形,铺网均匀,经久耐用。

重量	尺寸	价格
3斤	150*200(cm)	128元
	180*200(cm)	
	180*230(cm)	
	200*230(cm)	
4斤	150*200(cm)	169元
	180*200(cm)	
	180*230(cm)	
	200*230(cm)	
5斤	150*200(cm)	198元
	180*200(cm)	
	180*230(cm)	
	200*230(cm)	



- 媒体电商
- 名优产品
- 实体店面
- 便捷支付
- 同城配送



#### 1.可直接前往鹰城淘订购

地址:平顶山日报传媒集团大门东50米 鹰城广场对面鹰城淘实体店

#### 2.拨打订购电话

0375-7038855 13721866797

#### 3.微信订购

关注“鹰城淘”微信公众号,回复“购买棉被”

#### 4.在线支付

点击本文左下方“阅读原文”进入鹰城淘商城购买