

真牛!

# 冰天雪地

晨报讯(见习记者 李颀)1月21日,记者在淇滨区鹤煤大道某小区见到一位刚刚晨练回来的先生,他之所以引人注目,就是在白雪皑皑的映衬下,行人们都是“全副武装”保暖措施齐全,而只有他赤膊上阵,上衣随意系在腰间,不禁让人敬佩不已。

他名叫张玉军,坚持每天晨练已有20多年。“我坚持晨练的习惯,主要是年轻时因为工伤而昏迷,抢救了20多天才苏醒,之后身体一直不是很好,所以就每天晨练,运动是最科学的强身健体的方法,我现在已经53岁了,身板硬得很,比以前结实多了。”

张先生每天早上5时半就起床,活动一下身体,做点运动前的准备工作,6时准时出门,根据不同的天气状况,每天坚持晨跑13到15公里不等的路程。运动中浑身暖和起来之后就脱掉上衣,赤膊完成接下来的锻炼。“跑步会出很多汗,穿着上衣反而会因为衣服湿透贴在身上感觉特别难受,脱了上衣就舒坦多了。”张先生告诉记者。

张先生晨跑回来,还会在小区的健身器材场地继续做一些压腿拉筋,伸展,俯卧撑之类的运动。张先生说道:“以前在山城区住的时候,早上就直接跑到山上,从山顶上俯视周边的景色,春夏秋冬不同的季节,各有各的美。换个角度看城区内的景象,视野更开阔。”

“像张玉军这样在锻炼过程中,因身体发热后赤膊继续锻炼的现象,是长时间形成的个人习惯。由于个人体质不同,这并不适合所有人群,所以不建议大家效仿。”市京立肿瘤医院心血管科副主任医师李俊杰表示,在冬季不提倡剧烈的运动,如果想达到锻炼身体的目的,可以采用慢跑和快走的方式。另外,如今倡导健康的有氧运动,而最佳的运动时间是在上午9时到10时以及下午16时到17时之间。

# 赤膊锻炼



张玉军在打拳。晨报见习记者 李颀 摄



真新鲜!

## 结婚收红包 仅有一字条儿

字条儿上写着: 我结婚时不用随礼了

晨报讯(见习记者 陈艳艳 朱迪)“等到我结婚的时候不用随礼了,祝你新婚快乐哦!”结婚收到的红包里赫然出现这样一张字条儿。如此“喜剧化”的一幕发生在1月17日山城区新娘马女士的婚宴上,新娘看到后很是惊讶,但同时觉得这种方法也很不错。

1月17日是马女士一生中最幸福的一天,在那一天她步入了神圣的婚姻殿堂。这一天对于她而言自然是难以忘记的,但是喜宴上收到的一个另类红包更是让她记忆犹新。

“婚宴结束后,公公婆婆把收到的所有红包都交给了我,我把红包一一打开看看礼金有多少,结果拆到一半的时候,看到一个红包里装的不是礼金而是一张字条儿。当时我就很纳闷,迫不及待的想一睹字条儿的真面目。”马女士兴奋地说道。那张字条儿上工工整整地写着“等到我结婚的时候不用随礼了,祝你新婚快乐哦”。看到这些,新娘表示并没有生气,反而觉得这样的做法很有创意。

针对马女士所收到的另类红包,接收采访的大部分市民表示比较赞同,认为这样可以减轻经济负担,同时又不失面子。在淇滨区某保险公司上班的杨女士说,她刚毕业一年,现在工资不高,刚够自己平时开销,遇到喜宴多了,难免要向父母伸手,觉得很难为情,这样的另类红包的确能减轻经济负担。

另一市民认为,结婚送红包的本意是帮助新人顺利渡过经济上的难关。因为刚刚结婚,组建一个新家庭不容易。但是,随着时代的变迁,这红包越包越厚,送红包的本意也在一点点地消失,逐渐演变成一种变相攀比,甚至成为年轻人的一种经济负担。红包究竟怎样包才合适,其实重要的是量力而行。千万别为了争面子,而“打肿脸充胖子”,摆阔送豪礼。同时,新人们结婚时也应该减少繁文缛节,以减轻亲友和自己的经济负担。

## 分类信息

●房产信息 ●求职招聘 ●出售租赁 ●劳务招工

咨询热线: 0392-3313877

### 售房

●淇滨区香江翡翠城北门小高层住房一套,现房,未装修。

电话:13503921036

15839201356

●淇滨花园二区,四楼,95平方米,两室一厅,简装修。

电话:13903928782

●淇滨区鹤鸣花园三号楼住房一套,145平方米,三室两厅,水、电、暖齐全。

电话:13383928726

●华府天下1号楼一号楼,三室两厅一厨一卫,面积133平方米,水、电、暖配套设施齐全,价格面议。

电话:15939230911

●淇滨区贸易区现有商业门面房4间,三层楼房,总建筑面积500余平方米,380V动力电源,土地使用证、房产证齐全,欲出售。

电话:13803929888

●出售天润嘉城(淇滨区团购)现房二楼东户,133平方米,三室两厅,电梯,中央空调,地下室。小区周围有小学、中学。非诚勿扰。

电话:13939258119

●出售清华园小区别墅一套,3层~5层,350平方米,有车库和地下室,价格面议。

电话:15346282222

●鹿鸣花园小区原网通家属院6号楼东单元五楼东户,175平方米,有车库。电话:15539291660

●淇滨大道与衡山路交叉口东方红小区(仙鹤湖酒店对面)住房一套,两室两厅,四楼,简装,水、电、暖、天然气、太阳能、宽带等配套设施齐全,价格面议,非诚勿扰。

电话:15303927007

13353927077

●淇滨区市委五号院附近两室两厅住房一套,水、电、暖齐全,简装修。

电话:13939288319

●福田六区有一套82

平方米5楼住房,两室两厅,一厨一卫,地下室约20平方米,位置佳,非诚勿扰。

电话:2951758

13939273691

●建业森林半岛有一高层18楼住房一套,面积100平方米,不包括阁楼40平方米,欲出售。

电话:15539270016

●森林半岛别墅一套,240平方米,带车库,欲售。

电话:13323923726

13193481722

### 出售

●租售淇滨区黎阳路与太行路交叉口西北角黎阳花园临街商务办公楼,3层~4层,1500m<sup>2</sup>;租售兴鹤大街北段幼儿园,3层,6个班;另招聘一级、二级建造师。

电话:13803922689

13137232188

●鹤源二区沿街旺铺出售,170m<sup>2</sup>~230m<sup>2</sup>,地上两层,地下一层(约35m<sup>2</sup>)。

电话:13939271578。

地址:九州路东段京立医院南侧。

### 出租

●淇滨区九江帝景小区

有一套复式房(一层、二层)欲出租,240平方米,简装修,水、电、暖、气齐全,租金面议。电话:13939285627

### 招聘

●鼎盛建材及旗下家居建材品牌专卖店招聘总经理助理、会计、仓管、见习经理、见习店长、业务精英若干名,待遇从优。

电话:18603925333

2136777

### 寻狗

●家养萨摩耶,母,体态肥胖,尾巴短粗,毛厚,眼角下面有深色的泪痕,脸颊上的毛色粉红,于2012年12月22日走失,主人悲恸欲绝,望遇到或收留的好心人,速与主人联系,一定重金酬谢!

电话:18639223011

13939206195

### 淇河家政

●淇河家政  
☆省巾帼家庭服务  
作先进单位  
☆市三八红旗集体  
☆市五一巾帼标兵岗

☆市女职工创业就业先进单位

☆市优秀志愿服务集体  
淇河家政因工作需要,现强势推出月嫂、育婴师、催乳师、保姆、护工等业务!

本公司常年招聘、培训月嫂、保姆、护工、保洁员等。出租育才学校单元房,90平方米,床、柜子、餐桌、水、电、暖齐全,月租金500元。

公司业务范围:单位保洁、家庭保洁、外墙清洗、地毯清洗、地板打蜡、搬家服务、洗油烟机、房屋租赁、用工求职、月嫂保姆、育婴护工、家电维修、二手房托管、保洁用品专卖。

您还在为打扫卫生发愁吗?您还在为给父母、亲朋、客户送礼发愁吗?淇河家政现推出感恩卡、亲情卡、白金卡等各种礼品卡。一卡在手,可尽享淇河家政的所有服务。

公司地址:鹤翔社区居委会一楼(鹤翔西区)

电话:3360777(昼夜)

13903924921

### 鼎鑫劳务

鼎鑫劳务  
●天海集团急聘  
天海现招:机床操作、

汽车线束、包装工。

要求:18~30岁,初中以上学历。

待遇:试用期1200~1600元/月,试用期满后1500~2500元/月;

提供餐补及住宿;根据公司效益发放奖金及节日福利。

报名资料:身份证原件及复印件(正反面)六张,一寸照片六张,毕业证原件及复印件一份。

电话:18603929860  
张经理

报名地址:淇滨大道天海(京立医院对面)东门岗

●邮政局急招仓库协管员,男性,包吃住,工资1500元/月;快递员(寒暑假),中专以上学历,35岁以下,工资不低于2000元/月。

●急招文秘、质检员,大专以上学历,30岁以下;普工,女性,18~40岁,工资50元/天,1年后交三金。

●移动急招B2证司机,3年以上驾龄,35岁以下,交五险一金。

●急招安全质量检查员,男性,工资面议;电焊工,工资不低于100元/天。

联系电话:3295999

报名地址:淇滨区九州路瑞奇大厦408室