



“爱在星源 缘定七夕” 四平市第七届大型公益相亲会即将举行

准备好了就来报名

全媒体记者 崔圣驰

为丰富我市广大青年文化生活,给更多单身男女青年搭建健康婚恋交流平台,由四平日报社携手市文明办、市总工会、市直机关工委、团市委、市妇联、铁西区委联合举办的“爱在星源 缘定七夕”四平市第七届大型公益相亲会将于本月19日举行。具有多年组织相亲会经验的组委会相关负责人原丽新提示准备参加相亲会的青年男女,要注意对形象的提升,通过良好形象为自己加分,赢得芳心。

形象影响“印象”

原丽新介绍说,不管在什么场合,形象在极大程度上能影响别人对你的看法,形象体现一个人的综合素质。因此,相亲过程中如果不注意形象,将会拉大自己和对方的距离。相亲的时候要给对方留下好的印象,就要注意塑造自己的好形象。你的形象影响着对方对你的印象,而对方对你的印象又影响对你的态度和行为。那

么应该怎样打造自己的形象呢?

根据一项调查显示,76%的人根据外表判断人,60%的人认为外表和服饰反映了一个人的社会地位。所以,在相亲时一定要打扮得体,言谈举止大方,不仅要折射出自己的个性,让对方看到真实的自己,又要给别人深刻的印象,这就要从衣着的款式、颜色,到发型,谈吐,做到精心准备。

衣着得体 不搞另类

那么参加相亲会,如何从形象上提高自己的印象分,增加相亲成功率呢。就此记者采访了此次相亲组委会负责人原丽新,“参加相亲的人群都是奔着结婚去的,说白了,就是想找个过日子的人,所以在衣着方面,不管男士还是女士都只要穿着得体。”原丽新说道。

可以选择平时自己比较喜欢的衣服,但是不要另类,太有个性的衣服,不仅不能反映出性格和习惯,还能展现出生

活中真实的自己。所以,着装不要超出平时自己的接受能力。自然、舒适、大方、得体最好。最好不要穿的太正式,太正式会给对方造成压力。男性着装最好以大方干净为主,不油腻,凸显出自己的特色,出门相亲衣服不一定要新,但一定要干净整洁。对于女性,建议穿着颜色柔和,显出身材线条又不暴露的衣服,例如剪裁合身的衬衫,或是干净清爽的裙子,能呈现出自己的美就好。

素装淡雅 不浓妆艳抹

出门化妆对于女士来说,是一门必修课,在相亲时,良好的面部妆容

不仅能遮盖自己的缺点,还可以很好地展示女性面部的轮廓。所以建议

女士,相亲时可以化淡妆,即便是不喜欢化妆,也要将面部整理的干净利落。

原丽新告诉记者,对于平时经常化妆的女士来说,相亲时就不要再化浓妆了,不然不仅不能给自己的形象加分,反而会给人留下不好的印象。“香水能提高女性的气质和品味,但在相亲时应慎用过于浓烈的香水,香水太浓会给对方压迫感。出门时,可以简单喷一些味道

清雅的香水即可。”原丽新说,女士的发型可以随意简单,不需要刻意弄出花样,自然舒服最好,切记不要毫无章法的凌乱,这样会给人不利落的感觉。

对于男士来说,也切莫做粉面小生,除了穿着上不要颜色过重之外,应该休闲生活一点,不要梳油头,也不要头发上全是啫喱。最好是不喷香水,男士香水可能会给第一印象减分。

自信沉着 保持心情舒畅

“两个人在一起,重要的还是品性方面合得来,所以在相亲时,很多人也会通过对方的言语想法,判断对方的性格是否和自己的心意。要有一颗平常心,不要过于重视但并不是不注重,率直随性就好。要抱着一种交朋友的心态去见面,不要把见面的结果,简单地认为只要两种,要么是成为恋人开始交往,要么就是不再联系。就当去认识个新朋友,以朋友相处的方式去交谈,自信、沉着,保持平常心。”原丽新介绍说

准备好了就来相亲

截至目前,报名人员涵盖各年龄段、各个行业。记者了解到,为使相亲大会办得更加丰富多彩,给单身男女提供更多接触的机会,承办方安排了多种互动活动,欢迎单身的青年朋友报名参加。

在心情方面,原丽新介绍说,不要过于兴奋,也不要过于排斥,往往相亲的人会出现这两种极端的心理。要么是对相亲会过于期待、紧张,期盼在相亲会上遇到合适的他(她);要么就是过于排斥,对这种有目的性、有针对性的相亲会,有特别排斥的感觉。这两种情况的状态都是不正确的,以平常心,把相亲当做与朋友的聚会,保持舒畅的心情,良好的精神,阳光自信的人更容易被接受。



暑期自驾游,请注意安全!

铁西交警开展自驾游文明交通主题宣传



本报讯(全媒体记者 崔圣驰)为进一步做好广大群众夏季自驾游文明交通安全管理工作,切实增强广大群众文明出行、安全出行意识,有效预防各类道路交通事故的发生。8月3日,市公安局铁西交警大队在市民常去的休闲营地开展自驾游文明交通倡导主题宣传活动。

“你好!暑期自驾游,请注意安全!”活动中,民警通过发放交通安全宣传单的方式,面对面向广大群众宣讲夏季高温、暴雨等恶劣天气行车注意事项,并重点讲解了开车不系安全带、酒驾醉驾、超速超速、疲劳驾驶等交通违法行为的危害,教育引导大家杜绝各类交通违法行为。

民警还结合夏季出游特点,

向群众讲解日常出行或外出游玩时的交通安全注意事项,提醒广大群众自觉遵守交通法规,抵制交通违法行为,谨记交通安全的重要性。同时,民警结合典型案例,以案说法,提醒大家自驾游出行时,提前检查好车辆的轮胎、转向、雨刷器等关键部位,自觉遵守交通安全法律法规,摒弃交通陋习,安全文明出行。

铁西交警大队负责人表示,通过开展此次宣传活动,将道路交通安全知识送到人民群众心中,使人民群众从思想上进一步认识到交通安全的重要性,真正从思想上筑牢了交通安全防线,为暑期人民群众的出行安全营造了良好氛围。



为改善小区环境,目前,铁西区丰茂社区正在进行海绵城市建设升级改造,图为施工队在丰茂社区内进行道路铺设。
全媒体记者 王明纯 摄

王玉范幸福的“夕阳红”

全媒体记者 孙莹 见习记者 冀雨欣

随着经济水平的提高、思想观念的转变,越来越多的老年人不在单纯的满足于老有所养,开始更多地追求老有所学、老有所乐。老年开放大学便成了老年人学习知识、交友娱乐的不错选择。今年69岁的退休老人王玉范就是四平老年开放大学学员之一。

“我在老年开放大学已经学习四年了,来到老年大学之后不仅学到了很多知识,还结交了不少志同道合的朋友,人也变得更加有活力了。”王玉范深有感触地说。本来就喜欢唱歌,自己在家待着与人之间的交流都少了,报这个老年大学一方面可以接触到很多年纪相当、志趣相投的朋友,并且弥补自己年轻时没上过大学的遗憾。

王玉范在老年开放大学报名学习了声乐和葫芦丝两个课程。据她介绍,老年开放大学的教学资源很多,设施齐全,聘用的都是有资质的老师授课,学习时间也安排得十分合理,可以根据学员自身情况选择学习时间。学校学科覆盖面也十分广泛,涉及声乐、舞蹈、绘画、乐器、书法、网络直播等学科,学员可以根据自身感兴趣的方面报名学习。来到老年大学之后丰富了自己的文化生活,她感到增进了很多沟通交流,学员之间在学习上相互勉励,平常生活中互相关心。一次,王玉范同班的一位老人生病住院了,班里的其他同学都去医院探望,时不时地了解情况,和她聊天并

安慰她,让那位老人亲身体会到了周围人的关心,住院也没有那么枯燥了。

自进入老年开放大学学习后,她经常参加各种节日的文艺汇演,加入了声乐班学习后,还参加了小区内的合唱团,时常就会出去演出,她感觉生活非常充实和开心。同时,作为一名党员,平时她跟随党组织学习,听党课,参加各项党组织的活动,参加社区组织的宣传科普活动等,这让王玉范感觉到发挥了作用,实现了自身的价值。

据老年开放大学校长陈丹介绍,国家很重视老年教育,一百块钱是一学期的费用,其余的费用全部由国家补贴。老年开放大学旨在吸纳社会各阶层老年人,同时也大力

宣传老年教育,针对想参加活动但缺少能力的老年人会专派老师到社区帮助他们,并设立办学点。陈丹说:“在各种节日活动汇演中,随处都可以看到老年开放大学学员的身影。目前我们学校有318名党员,成立了九个党支部,由支部书记组织带领活动,让老年人成为党的声音传播者,也让更多的老年人感受到国家的政策,享受美好生活。”



“家园议事会”,引领善治滋润民生

街谈巷议

近年来,山东烟台推进党建引领城市社区“幸福家园”建设,全面推行“家园议事会”制度,指导每个社区党组织牵头制定一套议事规则,依法有序组织群众围绕社区治理大事、要事、难事开展民主协商。目前,烟台共成立了1.2万余支群众志愿服务队,把群众广泛组织起来,依靠群众力量

办好群众事情。(人民网) 在基层党建引领之下,推行“家园议事会”制度,充分调动群众自我管理、自我服务的主观能动性,让大家有序参与到社区共建共享中来,为建设“幸福家园”贡献应尽之力。党组织掌舵领航,党员带头示范、群众广泛参与,构成了一幅党群携手、全民共建幸福家园的崭新图景。依托“家园议事会”,把社区群众更好地组织起来,在听民

声、集民智、解民忧的过程中,完成教育群众、惠及民生、凝聚人心的“共建答卷”。

近年来,随着越来越多的群众议事员、网格员、楼长代表、社会组织负责人和志愿者参与到社区善治格局,民主议事成为新常态,同时把惠民服务送到家门口。依托基层党建疏通幸福家园的“毛细血管”,可以更好地体现共治优势,节约管理成本,让有限资源更好地满

足社区群众生产生活之需。 基层党建组织不仅可以更好地统筹各类有利资源,还能为解决群众急难愁盼、影响社区建设的难题提供最佳“解题方案”,无论是“小院议事会”还是“治理专员制”,都是实现共建共治的有益探索,有助于实现社区善治。基层党建引领社区善治,可以更好地疏通心灵之淤、助力民生工程,真正让惠民利民之水流入千家万户,滋润百姓心田。(杨建)

科普之翼

四平市科协 四平日报社



胃癌都是吃出来的? 有些片面(二)

说胃癌都是吃出来的,这种说法有些片面,太绝对了。胃癌的癌变是一个多因素、多步骤、多阶段发展过程,导致胃癌的因素也有很多,包括遗传因素、环境因素和生活方式因素等等,饮食只是一方面。

三、这6种情况可能会增加胃癌风险

国际癌症研究机构最新报告显示,下面这6种情况可能会增加癌症风险:

1 超重肥胖

体重过高、肥胖会增加胃癌风险。平时饮食应该注意能量平衡,注意保持健康体重。

2 高盐食品摄入过多

吃得太多、盐吃太多、吃太多高盐食品,会导致胃黏膜屏障的慢性损伤,时间久了会增加对致癌物质的易感性,导致胃癌发生。

比如咸菜、咸鱼等腌制食品,都需要注意不要吃太多。

膳食指南建议,每人每天摄入的盐分不要超过5克,简单来说就是一个啤酒瓶盖子的量。

3 酒精摄入过多

饮酒、酒精摄入会增加患胃癌的风险,每天超过3个单位酒精(约250毫升12度葡萄酒)摄入会增加胃癌风险。当然,酒精不存在安全摄入量,最好还是别喝酒。

4 烧烤肉类摄入过多

烧烤(包括直接加热和慢烤)肉类、鱼类也可能增加胃癌的风险。烧烤肉类容易产生如苯并芘和多环芳烃类物质,这些都是明确的致癌原,会增加胃癌风险。

类似地,我们的熏烤类食物也有同样的问题,也要少吃。

5 加工肉制品摄入过多

经常吃加工肉制品也可能增加胃癌的风险。世界卫生组织将加工肉制品评定为1类致癌物,即存在明确的致癌作用,可能是因为它含有亚硝基化合物、杂环胺、多环芳烃等多种因素。

当然,对于个人来说,偶尔吃吃,患癌的风险并不大。但还是提醒大家,不要经常吃太多。

6 水果吃太少

平时吃水果比较少也可能增加患胃癌的风险。水果吃得少,会导致很多慢性病的发生率增加,所以,平时还是要多吃水果。

(来源:科普中国)