

歌曲《我是河南人》走红网络

词、曲作者以及演唱者均为永城男子戴向前

河南自古称中州,是华夏文明和中华民族的发祥地。因为河南人口众多,什么样的人都有,越来越多的外地人驿对河南人的印象有些“怪怪的”。6月27日,永城男子戴向前把自创歌曲《我是河南人》唱上了星光大道舞台,一经播出,迅速走红网络,也赢得了观众喝彩和好评。

7月7日,河南媒体对戴向前进行了专访,文中,戴向前提到,他写《我是河南人》,并不是为了出名,而是希望通过自己的行动做点有意义的事,他希望感动一个好人、感化一个坏人,让大家看看河南还有很多好人,让更多人了解真实的河南人。

刚大学毕业的小威告诉记者,他上大学期间,班里一半学生是从广东、山东那边过来的,他们对河

南人印象相当不好,一提到河南人,都爱理不理的样子,弄得他很发愁。

大学期间,小威在学生会的学生会里工作,待人热情,又爱帮助同学,正是他豪爽的性格和真诚待人的态度赢得了不少学生的喜爱。小威说,他们毕业聚会时,在他身边坐的均是来自省外的学生,那些省外学生在饭桌上对他说,河南人(他们)只认小威自己。这一句话令小威感动的同时,也让他感触了良久,“河南人在旁人眼里真的有那么差劲吗?”

市民张先生说,前不久他出差,在广州公交车上给一位大妈让座,大妈非常感谢他,并亲切地问他:“小伙子,你哪儿人?”张先生脱口而出:“我是河南人。”大妈当时就底下头撇了撇嘴小声说了句“没

看出来”,之后再也不理会在在一旁站着的张先生。“这件事让我现在还耿耿于怀,河南人怎么了?难道对河南人就能以偏概全吗?”张先生说。

张先生说,戴向前的《我是河南人》这首歌唱出了咱们河南人的心声,更是为咱河南人争彩,听了他的歌,“我为我是一位河南人而感到骄傲和自豪”。

6月27日,戴向前登上星光大道舞台演唱了《我是河南人》,经过激烈的角逐,最终获得周亚军,同时,他的《我是河南人》这首歌也被网友和观众们喜爱。这也给在外艰苦奋斗的河南人一种力量与鼓舞,使更多人改变了对河南人原有的看法。“戴向前真是咱河南人的好榜样!不仅歌唱得好,还唱得真实可靠。”一网友说。

人生十“乐”,你能做到几“乐”?

- 一、天伦之乐**
夫妻互敬互爱,兄弟亲热相好,妯娌和睦相处,儿女孝顺父母,长辈关心晚辈。经常让属于自己的小天地充满温馨。
- 二、运动之乐**
若要健,天天练,运动是健康的源泉;活动好比灵芝草,何必苦把仙方找;身体锻炼好,八十不服老。
- 三、聊天之乐**
有选择地与人适度聊天,是一种积极的休息方式。聊天中,古今中外,天南地北,天下大事,社会趣闻,无所不谈,往往能得到书本上得不到的东西。有了忧愁,与人一谈,可以减轻痛苦和烦恼。
- 四、互助之乐**
鱼水生存,人人活着,我为人人,人人我为我。一人有难大家帮,一家有事百家忙;我帮别人要忘却,别人帮我记心上。
- 五、宽容之乐**
人人有秉性,个个有脾气,为人处事,严于律己,宽以待人,豁达乐观,要学“君子坦荡荡”,莫像“小人长戚戚”,可使心情保持舒畅。
- 六、忍让之乐**
“事不三思,但恐忙中有乱;气能一忍,方可过后无忧。”“君子忍人所不能忍,容人所不能容,处人所不能处。”加强道德修养,学会冷静、理智地处理问题,在一些非原则的是非面前,坚持“忍让哲学”,容人让人。
- 七、忘年之乐**
莫想老,常思少,思想不老化,衣着老来俏。不拘年岁行辈多与青年人交朋友,萌发童心有奇效,人老心不老。
- 八、学习之乐**
知识是社会的宝贵财富,是人们的精神食粮。多看书、常读报,既增见识才干,又驱寂寞益身心。活到老,学到老。
- 九、劳动之乐**
适度的体力劳动,可使五脏功能得到锻炼,减缓衰老。
- 十、知足常乐**
名不贪,利不贪,贫也安然,富也安然,无欲无求,宁静致远。自我知足是良药,不是神仙胜似神仙。



睡前喝酒不可取

由于气温变化、日常起居变化等因素,夏季是失眠的高发季。尤其是中老年群体,本身睡眠时间就开始减少,再遇上失眠就更苦不堪言了。于是,不少人开始尝试民间治疗失眠的土方法,睡前喝点酒、晚上睡不着白天来补充……

同济大学附属同济医院老年医学科副主任医师李健表示,这些方法,特别对于老年人而言,都不可取。

老年人睡前喝酒反而降低睡眠质量
有些老年人平时就有喝点小酒的习惯,又经常听别人说睡前喝点酒能够睡得更好,因而在睡前喜欢喝上几口。但李健指出,老年人睡前喝酒反而

会降低睡眠质量。酒精可以抑制中枢神经系统,所以睡前饮酒有助于更好地入睡。但是,酒精的作用会扰乱整个睡眠状态,使人出现经常早醒、睡眠质量较低、熟睡时间缩短等问题。

此外,许多老人晚饭吃得早,也吃得少,因而有时到了夜间临睡前会感到饥饿,不吃点不行,吃了又影响睡眠。李健建议,老人可尽量将晚饭安排在19时左右,晚饭后再吃水果,或者在临睡前两个小时左右吃上1-2块热量高的小点心。

晚上睡不够 白天来凑不可取
许多人对老年人白天打盹习以为常。对此,李健介绍,老年人退休后白

天活动减少,而由于白天活动不足,常常影响夜间睡眠质量,表现为睡眠变浅、易醒、早醒,而到了白天却感到昏昏欲睡。因此,专家提醒,老年人要尽量坚持白天清醒状态,以保证夜间高质量睡眠。当然,李健也表示,在下午1-2点有睡意时,可稍睡片刻,15-30分钟即可。

李健指出,健康的老人睡眠时间较成年人少,一般每天6-7小时。有疾病的老人则不然,特别是老年痴呆症早期的老人,有白天爱睡觉,晚上睡不着的特点,这是脑功能减退的表现。随着脑功能进一步减退,痴呆老人越来越嗜睡,建议这样的老人及早就医。

选购牛角席,清凉过一夏

天气越来越热,对于有睡眠障碍的人来说,安然入睡是一种渴望。随着市民生活水平的提高,牛角席已成为市民的新宠,牛角席造型精美,经久耐用,凉爽宜人。夏季不用开空调电扇,完全可以避开凉风冷气对人体的侵害,堪称保护健康的极品;目前,南阳丰源角雕工艺厂精心加工的水牛角席,已经走进寻常百姓家,深受市民喜爱。

据南阳丰源角雕工艺厂厂长介绍:“在今年的郑州订货会上,签订了300多万床的牛角席大单。”过硬的产品质量和工艺,深受新老客户信赖,成为居家生活的必需品。

据医典记载,牛角具有清热、解毒、凉血、降压、定惊、安神之功效,治疗高热神昏、斑疹、小儿暑热等症,亦用于乙型肝炎、紫癜、肝炎、神经衰弱、头晕、失眠多梦、心急烦躁以及颈椎病和腰腿痛等,有显著的调理和改善效果。将水牛角经过12道工序处理再编织成精美绝伦的席子,通过皮肤接触促使水牛角温度升高,使其药物成分释放,可按摩调节五

脏六腑和脑神经功能,从而实现睡眠香甜之目的。

目前,水牛角席正被越来越多的人喜爱,在北京、上海、广州等城市,牛角席成为健康生活、保障睡眠的必需品。

2002年,南阳市被国家进出口检验检疫总局批准认证为全国唯一牛角席原产地,实属罕见稀有保健佳品,被誉为“中华一绝”,并记载于《大世界吉尼斯之最》中,在世贸组织中享有独特的优厚待遇。经过整形、打磨、抛光,进而编织串联而成的牛角席产品,成为赠送友人,孝敬父母的好产品。20余年来,南阳生产的水牛角席等系列产品,一直以优良的纯天然保健性和高档的工艺价值受到市民的青睞。

商丘总代理:归德路与合欢路交叉口西80米(商丘日报社附近)
第一直销点:归德路白云游乐园南50米路西凉席世界
送货电话:
15237015807
15838410853
0370-2789687

柘城旺铺租售

柘城最美容湖生态公园,
柘城新城商业中心—华景城,
正在火爆招商中……
柘城北湖华景美食城精品旺铺每平方米3500元起,
公开发售。
财富热线: 2052345 2053456

本版文图/□晚报首席记者 蒋友胜 □实习生 邓君 丁鑫 张超楠

微信联盟单位:京九晚报(jjwb-96)、商丘融媒体中心(sqrm9999)、商丘教师团(shangqiujiashiutuan)、七兄弟微电影(qxd77777)、拍客空间(pkjphoto)、商丘气象(sqqx12121)、开拓者管理咨询(kaituoze1678)微信平台、商丘新闻(shangqiuixinwenwang)

抱团更有力量,融合彰显价值。如想成为联盟成员,请添加微信或QQ619492390。