



编者按

坐月子对新妈妈甚至整个家庭来说是件大事,家人辛苦奔波,小心伺候,却不一定能让产妇和新儿得到科学、舒适的照顾。为了避免让添丁之乐演变成两代人之间的隔阂,不如选择到月子会所坐月子,全方位的服务、科学的育儿理念,让月子“坐”得健康、舒服。

舒舒服服坐月子 健健康康一辈子

□本刊记者 景庆霞 文/图

健康坐月子关系到新妈妈的一辈子。怎么样才能让新妈妈舒舒服服坐月子?且看下面这位婆婆是怎么做的。

这位好婆婆 找到“好月嫂”

贾女士听说儿媳怀孕的消息后,除了高兴,就是着急:“我担心儿媳坐月子照顾不好她,现在的年轻人和我们的观念不一样,如果因为坐月子婆媳闹矛盾,太影响家庭关系了。”

一次,贾女士听说我市一家月子会所非常不错,她当即坐车来到了位于新区的锦福缘母婴湾。会所很气

派,是一座7层的楼房,里面有60多套房间,每套房间的装修风格不同。这里还有妈妈美容美发室、瑜伽室、形体训练室及婴儿SPA馆、游泳馆、护理室、阳光房等各种功能室。会所还配有专业的产科医师、儿科医师、高级营养师、中医师、母婴护理师、催乳师、美容师、美体保健师及心理咨

询师等,全方位实行“多对一”服务。

这次“踩点”令贾女士非常满意,之前听说北京、上海等大城市有月子会所,没想到咱洛阳也有了,并且是平民价位,贵族享受。第二天,贾女士又叫上了亲家母和儿子、儿媳一起来参观,大家都很满意,当即预订了一套房间。

坐个好月子 幸福一辈子

坐月子是关系到新妈妈一辈子的事儿,如果月子坐不好,对新妈妈的身体影响很大。很多新妈妈在坐月子的時候,因为育儿观念不同与长辈发生冲突;因为身体不适引起心理波动,甚至产后抑郁。坐月子的各种忙乱,也让家人不能安心工作。

在锦福缘月子会所,坐月子成了一件很幸福的事情。据该会所

负责人介绍,工作人员会为新妈妈按摩催奶、做子宫恢复、进行卧式洗头、美容美体等,并每天为宝宝测体温、体重、黄疸、做婴儿SPA、游泳、潜能开发等,还定期举办亲子课程,教妈妈科学带孩子,让宝宝更聪明。

“这里的月子餐是根据新妈妈的身体特点量身而做,菜里没有放

大料,但非常可口,很有营养,像各种肉汤、生化汤等都对产妇很好。”刚刚从该会所出月子的郑喜芳对本刊记者说,这一个月,她和宝宝都舒舒服服、健健康康的,家人也都乐呵呵的。

地址:新区开元大道与张衡街交叉口北50米

电话:63088188



亲子瑜伽



精美餐点



幸福合影

“郁金香”争艳“牡丹花”

中荷民俗文化交流会在河洛戏园举行



演出现场

□记者 万虹

4月10日,我市国际文化交流迎

一桩喜事——当晚,中荷民俗文化交流会在河洛戏园举行。我市戏曲界、旅游界人士和荷兰嘉宾,共同欣赏了由荷兰民俗舞蹈协会表演团表演的荷兰传统舞蹈及由洛阳曲剧院表演的《刘秀还乡》等节目。

荷兰民俗舞蹈协会表演团是荷兰规模较大的艺术协会之一,由荷兰民间舞蹈爱好者组成。表演团的宗旨是促进荷兰民间舞蹈发展,在年轻人中推广“文化价值观”。该表演团穿着最能体现荷兰传统文化的服饰,伴随着现场的传统音乐,表演最原汁原味的荷兰传统

舞蹈。

在交流会上,荷兰民俗舞蹈协会表演团表演了7段不同内容、颇具荷兰特色的舞蹈。在优美的荷兰舞蹈华尔兹中,舞者穿着木鞋,翩翩起舞;在《荷兰的荣耀》中,身着传统舞蹈服饰的女孩,伴随着轻快的音乐,表演了4段精彩的荷兰舞蹈……我市“梨园春”少儿组播主王梦然表演了戏曲《抬花轿》;洛阳曲剧院的演员表演了《刘秀还乡》《三子争父》等。与会者一致表示,今后要加强交流、加深理解,促进中荷文化繁荣发展。(图片由河洛戏园提供)

汝阳贫困学子 世茂观《战狼》



学生们合影留念

□本刊记者 景庆霞 文/图

4月12日,“山乡学子花开时节游洛城”世茂公益观影专场隆重举行,100多名汝阳县的贫困学生齐聚世茂国际影城,观看了时下大热的现代军事战争片《战狼》。

当日到场的大多数学生都是第一次走进电影院,他们在赞叹电影院现代化的装修与3D技术的同时,也接受了一次爱国主义教育。《战狼》真实呈现了一场中外边境战争,特种兵战士们的战士们拯救国家和民族的传奇故事引起同学们的共鸣。很多同学表示,在和平年代,应该好好学习,长大后为国家民族争光。

当日本刊官方微信(微信号:lywbxxzk2014)部分粉丝也参与了此次活动,他们表示,愿为山乡学子的美好明天出一分力。

不必等待陈奕迅 “K歌之王”已降临

FM936“K歌之王”大奖赛总决赛落幕

□本刊记者 张小丽

最动听的声音,最感人的歌曲,最热烈的情怀……4月11日晚,FM936“K歌之王”大奖赛震撼上演,为人们带来了一场精彩的音乐盛宴。

历时一个多月、历经6场激烈赛事,在数万名观众的关注下,10名选手从近千名选手中脱颖而出。当晚活动现场人气爆棚,10名歌手为了“K歌之王”称号,使出浑身解数展开激烈竞争,给观众带来了一首首脍炙人口的歌曲。最终,歌手顿时凭借一首《存在》夺

得冠军。

活动分为四轮,“拒绝浮夸”“你给我听好”“梦想天空分外蓝”“K歌之王”。8时30分,主持人尹攀、魏蒙带领K歌之王战队,与芊芊、卡卡带领的实力唱将战队进行PK,6名选手进入第二轮比赛。在第二轮比赛中,选手抽签确定对手,进行两两对决,经评委点评,举牌投票,确定前三名选手进入最后两轮比赛。

最终,冠军争夺战在王萌、牛肖峰、顿时中间展开,经过嘉宾、评委投票,顿时获得冠军称号,并获得了陈奕迅演唱

会1680元门票两张、iPhone6手机一部、佐卡伊提供的30分钻戒等奖品。亚军、季军及十强选手,也都获得了丰厚的奖品及陈奕迅演唱会门票。



歌手献歌