

好脸色

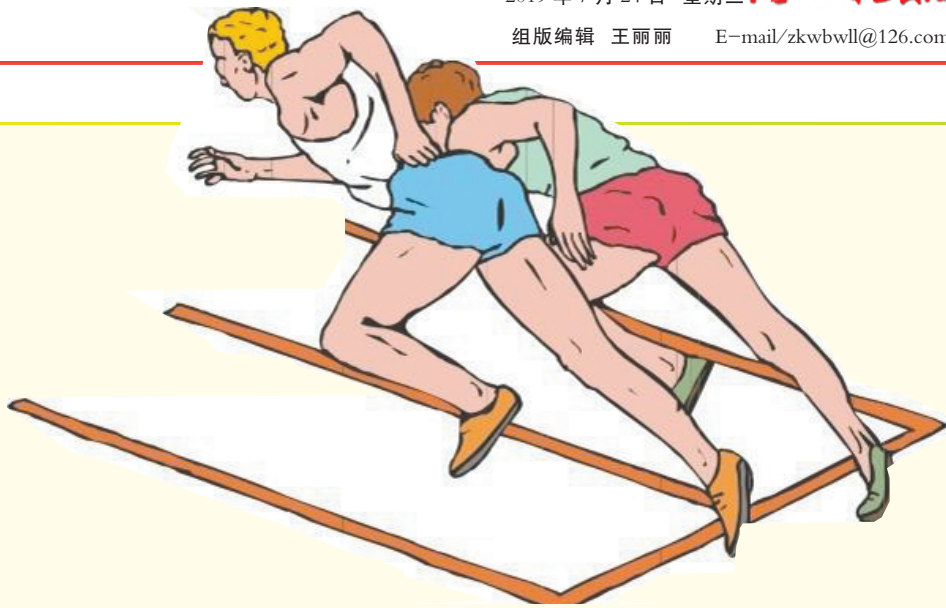
脸色是个常用词。如果我们怀疑某人的健康出了问题，第一个委婉的说法就是：你最近的脸色不大好看啊。如果我们觉得某人的心情不快乐，也会试探地讲：你的脸色好像有点不对劲儿啊。

脸色成了我们生理和心理的晴雨表，察言观色是人生的必修课。脸色和什么有关呢？第一肯定和血脉相连。脉息细弱，血色稀薄，定不会有什么好脸色。但脉络宏大血流汹涌，就一定脸色鲜艳？好像也不然。脸色和营养有关，吃饱喝足的人脸色易好，忍饥受寒的人脸色易差。脸色和太阳有关，天天钻在空调的庇护下，天长日久绝无好脸色。脸色和睡眠有关，点灯熬油通宵达旦的人，皮肤晦暗苍黄。脸色和荷尔蒙分泌有关，君不见青春年少的姑娘小伙，基本上唇红齿白艳若桃李，年逾古稀的老翁老嫗，难得一见红光满面。

为了遮掩脸色的瑕疵，最快捷的方法就是涂脂抹粉。这是否乃原装的脸色，姑且不论，但它顾得了一时，解决不了根本，却是有定论的。决定脸色最基本的因素，是我们的心情。心情会变，从高兴到悲伤到委屈到愤怒……脸色是温顺的仆人，忠诚地执行着心情指令，从赤红到惨白到铁青到乌黑……趋之若鹜，把一张缤纷的调色盘倒扣在我们的鼻梁上，昭显给世人。

期待自己的好脸色，要早睡早起知冷知热，要内心沉稳遇变不惊，要不以物喜不以己忧，要先天下之忧而忧，后天下之乐而乐……期待着普天下人都有一张好脸色，那就是世界安宁的保证书。

(毕淑敏)



运动

△读书和工作固然需要“勤奋”和“有恒”，运动也更需要勤奋和有恒。不读书，不做事，固然是懒惰；不运动，也同样是一种懒惰。

△活力的来源来自活动。一个人长久不做体力活动，不但身体逐渐衰弱，思想也会呆滞。

△适当的运动和正常的生活是最靠得住的保健之道。

△运动的好处除了强身之外，更是使一个人精神保持清新的最佳途径。喜欢运动的人大多朝气蓬勃、乐观、积极。由于好动，所以他们的生活不致空虚、冷漠或枯燥。

△身体健康是使一个人乐观的最直接的原因。由于身体好，活力充沛，所以对一切事都有兴趣。也由于身体好，所以能克服困难，能承受打击，而不致因偶有挫折就沮丧灰心。

△生活中有两件事最使人觉得快乐。这两件事一是运动，一是学习。运动使人觉得自己精神旺盛，活力充沛。学习使人觉得自己有进步。这两者就是维持年轻、防止衰老的秘诀。

△你或许也曾不止一次地说过：“我要做点运动”或“我要读点书”。那么请问你，“什么时候开始呢？将来？还是现在？”

(罗兰)

观精彩武术比赛 展企业优秀风采

河南省心意六合拳暨其他传统拳术邀请赛

诚邀商家积极参与

为贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》、《全民健身条例》，发挥武术在丰富广大人民群众健身生活、构建和谐社会、保护国家级非物质文化遗产项目、推进健康中国建设中的积极作用，进一步促进我省各武术拳种的普及与发展，本着“切磋技艺、共同提高”的原则，扎实推进武术“六进”工作，根据河南省武术协会心意六合拳研究会和周口市武术协会的申报，河南省武术协会决定：于2019年8月24日至26日，在周口市举办“河南省心意六合拳暨其他传统拳术邀请赛”，届时将有来自世界各地1000多名武术精英参加。中央电视台、河南电视

台、河南日报、大河报等权威媒体对此进行报道。此次比赛不仅有利于促进我省各武术拳种的普及与发展，更为商家提供了宣传和展示自己形象的平台，现诚邀商家积极参与。

冠名单位 (30万元)

合作回馈：

- 1.比赛舞台背景展示冠名单位内容；
- 2.冠名单位主要领导主席台就坐；
- 3.赠与嘉宾区贵宾券20张，车辆通行证1个；
- 4.回馈周口日报、周口晚报、周口日报公众号、周口晚报公众号、《中华龙都网》共计30万元广告；

- 5.前期宣传统一突出冠名单位；
- 6.比赛现场悬挂冠名单位恭祝内容；
- 7.比赛直播中插播冠名单位业务宣传视频；
- 8.通行证、嘉宾票印制冠名单位宣传内容。

协办单位 (10万元)

合作回馈：

- 1.协办单位主要领导主席台就坐；
- 2.赠与嘉宾区贵宾券20张，车辆通行证1个；
- 3.回馈周口日报、周口晚报、周口日报公众号、周口晚报公众号、《中华龙都网》共计10万元广告；
- 4.前期宣传统一突出协办单位；
- 5.直播中插播协办单位视频宣传及祝贺视频；
- 6.通行证、嘉宾票印制协办单位宣传内容。
- 7.赛事播音期间循环播报协办单位业务宣传。

合作单位 (1-5万元)

合作回馈：

- 1.赠与嘉宾区贵宾券10张，车辆通行证1个；
- 2.回馈周口日报、周口晚报、周口日报公众号、周口晚报公众号、《中华龙都网》同等价值广告；
- 3.前期宣传统一突出合作单位；
- 4.通行证、嘉宾票印制合作单位宣传内容。
- 5.直播中插播合作单位宣传内容；
- 6.赛事播音期间循环播报合作单位名称。

有合作意向的商家请电话联系：

13903946016(王女士)
15138290269(杨女士)
18639402829(陈先生)
13949976661(祝先生)

周口报业传媒集团