

小记者俱乐部



小记者不用再为写作烦恼

免费采访写作课为你助力 快乐作文强化班教你妙方

亲爱的小记者们，提起写作文，你可有这样苦恼的经历：头脑一片空白，不知从哪儿下笔，或者好不容易凑齐了字数，但流水账似的文章连自己都不忍再读……写作成了你的包袱，以致于你无数次反问：“写好作文到底有多难？”今后，不用再为写作文犯愁了——就在今年，本社小记者俱乐部将推出小记者快乐作文强化班，教你写作妙方，攻克写作难题。另外，每月一期的小记者新闻采访写作课也会为你拥有生花妙笔助力。

盘点期末考试，小记者王玉琪开心不起来：数学得了满分，英语没多下功夫也考了98分，唯独语

文——在考场上思维短路，作文不知道从何下笔，只考了75分，导致总分不高，什么奖项也没拿到，还被爸妈训斥了一番，真是郁闷。

据了解，逾七成的小记者提及写作就头疼，要么为了应付作业草草了事，结果，流水账式的作文连自己都不忍再读；要么是东拼西凑，硬凑字数，最终词不达意，得分极低，以致于不少小记者感叹“写作难，难于上青天”！

老师责怪学生写作文像记流水账，学生抱怨没有东西可写，家长更是急得团团转。那么，写作到底有何重要性？什么样的作文才是好作文？写好作文有什么妙方？

正所谓“文如其人”，写作是学生综合能力的集中体现，对其学习能力、各科成绩的提高至关重要，对日后升学、就业影响深远。从某种意义上讲，好作文就等于好人生。

“不少小记者由于视野狭窄、阅历浅显、体验极少、读书不多、积累不深，再加上部分家长也不够重视对孩子写作能力的培养，认为会说话就会写作文，没必要刻意去学，以致于很多小记者的作文水平迟迟不见长进。”从事教育工作30余年的老教师李铭说。

今年，为了帮助小记者们摆脱写作困惑，小记者俱乐部除了会做

足小记者采访采风工作——带小记者们去采访，开阔视野、增加阅历外，每个月还将邀请报社知名编辑、记者为小记者们举办免费的培训课。除此之外，我们还将邀请名师组建小记者快乐作文培训班，系统指点、科学规划，教小记者写作妙方，让小记者拥有生花妙笔。

写好作文到底有什么技巧可言？有没有一种方法能让写作能力真正提高？小记者朋友们，只要有写作上的困惑，或者想了解更多小记者快乐作文培训班的具体情况，就可以拨打63232410咨询，你在写作文时遇到的各种疑难杂症，都将在此得到解决。敬请期待！（张国亮）

本报物流产品喜获殊荣

白马寺酸牛奶捧回“中国酸奶十大畅销产品”桂冠

本报讯 昨日，从市畜牧局获悉：本报物流产品白马寺酸牛奶喜获“中国酸奶十大畅销产品”荣誉称号。

白马寺酸奶是洛阳巨尔乳业的主导产品，自1985年诞生以来，一直深受广大消费者青睐。2002年，本报发行公司与巨尔乳业强强联合，将这一畅销产品纳入物流项目，并郑重承诺“读者住几楼、晚报订几楼、牛奶送几

楼”。几年来，“一张报纸、一杯牛奶”让众多读者与本报的关系越来越密切。

白马寺酸奶历经25载，成为“中国酸奶产业十大畅销产品”、“中国绿色食品”，其长盛不衰的秘密何在？据介绍，白马寺酸奶中所含的益生菌是经过国际国内乳品科研人员通力合作，筛选出的国际先进优质新型益生菌纯菌种，益生菌活

菌达到十亿个以上，风味独特，这是其他同类产品无法比拟的。巨尔绿色生态牧场引进澳大利亚纯种进口奶牛，所产鲜奶品质优良。白马寺酸牛奶具备品质纯正、口感细腻、酸甜适中、益生菌含量高、营养安全放心等特点，在同类产品独树一帜。由于采用丹麦全自动生产设备和

技术，白马寺酸牛奶经丹麦FOSS全自动牛奶检测仪检测，

达到国家绿色食品标准。白马寺酸牛奶中含有大量活性益生菌，长期饮用，可增加人体活性益生菌含量，预防骨质疏松，降低血压，提高免疫力，同时还可改善肠道环境，缓解乳糖不耐、便秘、腹泻等症。

如果您想订白马寺酸奶，拨打本报物流热线63232411，我们会上门服务。

（记者 谢纪昌）

健康健身俱乐部

部分读者体检卡有效期延长

春节即将到来，为了确保2010年“两报”订户的体检活动能够有序进行，健康健身俱乐部在此敬告持有健康体检卡的读者：

自2010年1月22日起到2010年2月21日，本报将不再接受体检预约，此前预约的读者仍可按原定时间进行体检。有效期为2010年1月和2010年2月的体检卡持有者可于2月22日起拨打电话预约体检，体检卡不作废。

健康健身俱乐部

健康健身俱乐部携读者体检医院——首电医院提醒读者：节日饮食合理搭配

金牛辞旧岁，寅虎贺新春，在春节佳节即将到来之际，洛阳日报社健康健身俱乐部携2010年读者健康体检医院——首电医院向读者道一声：“新年快乐！愿大家虎年生活更上一层楼！”

2009年10月洛阳日报社读者健康体检活动开展以来，读者健康体检医院——首电医院以优质、热情的服务和精准、专业的检查赢得了广大读者的一致好评，受到读者的信赖。2010年，洛阳日报社健康健身俱乐部携手首电医院，将继续为读者提供贴心、周到的服务，敬请关注。

春节马上就要到了，一家人欢聚的时刻当然离不开美食。在此，健康健身俱乐部特邀首电医院专家

史剑鸣就节日饮食方面为读者提几点建议：

一、膳食结构合理

为了保证身体健康，人体应保持微碱性状态，如果人体血液呈酸性，血黏度和胆固醇都会升高，人就容易疲劳，同时抵抗力也会下降。节日期间大量食用的荤菜几乎都是酸性食品，因此，节日饮食切莫只吃大鱼大肉，要与蔬菜、水果等富含钾、钠、钙、镁等矿物质元素的碱性食品搭配着吃。食物中含碱量最高的要数海带，其次是青菜、莴笋、生菜、芹菜、香菇、胡萝卜、萝卜等。

二、品种选择切忌猎奇

春节期间放假，有些读者为了换口味，会绞尽脑汁去吃一些平时不常吃的东西，如猫肉、鼠肉、蛇

肉等等。专家指出，换口味可以，但要以安全为前提，因为不少野味都不是常见的肉食品，其品质不在有关机构的检测范围之内，携带了哪些疾病、寄生虫等等消费者都不得而知，安全隐患非常大。因此专家提醒读者不要盲目猎奇，贪食野味。

三、烹制食物既熟又透

生吃是现在流行的一种饮食习惯，我国传统饮食中也有生吃食物的习俗，以生吃新鲜蔬菜为主，生吃肉类是从西方传入我国的。以肉类为例，如果烹调温度达不到



100摄氏度，就不能杀死寄生虫和病菌。此外，食品加热不透，寄生虫也能存活。人们吃涮火锅、海鲜、烧烤等，最容易在食物半生不熟的状态下吃，这时寄生虫卵最为活跃，食用后被感染的几率很高。烹制不熟的扁豆、加热不透的豆浆都有毒素存在，食用后会中毒。因此专家提醒读者不要盲目追求生食的饮食方式。（佳丽）

小记者俱乐部

中学生学习方法交流会12日举行

请抓紧时间免费领票

为了回报读者，2月12日上午，读者俱乐部将联合洛阳彩虹教育学校在工人俱乐部举办公益性“2010年优秀学生学习方法暨西安交大少年班备考经验交流会”。

交流会将邀请洛阳市语文特级教师蒋清莲、中国奥林匹克数学竞赛高级教练刘华龙、解放军外国语学院李志深教授为中小学生学习方法交流。

同时，洛阳市各知名中学的年级第一名以及往届西安交大少年班的同学也将到场，就备考少年班冲刺阶段的复习重点、应试心理调整、面试等问题与考生和家长面对面交流。

有意参加的学生和家长可凭《洛阳日报》或《洛阳晚报》订报发票到领票点领票，每人限领2张。

报告会时间：2月12日8:30~11:30 地点：市工人俱乐部 领票地点：洛阳日报社定鼎南路办公区3号楼306室 电话：63256577

健康健身俱乐部

低价药回馈读者

读者俱乐部健康 定点药店特别推出

洛阳宝神鹿大药房连锁有限公司被授予“读者健康定点药店”，长期以来秉承“顾客至上，服务为王”的经营理念，被读者誉为“真正能享受到实惠的大药房”。“买药就到宝神鹿，药全药好价更低”成为广大读者的共识！

洛阳宝神鹿大药房连锁有限公司向百万读者承诺：每周三为宝

神鹿会员日，公司将特别推出超低价商品以及限时抢购、超值换购等优惠活动（详见店内海报）。

宝神鹿大药房七一路店（七一路北口）、纱厂南路店（中州路与纱厂路交叉口王府井斜对面）、王城路店（洛阳翰金宫酒店对面）、九都路店（九都路与环卫路交叉口）、涧东路店（凯旋路与涧东路交

叉口）、医药超市春都路店（春都路126号春都宾馆一楼）为国家药品经营质量管理规范（GSP）认证企业，是市医保刷卡定点药店。

宝神鹿大药房旗下七一路店、纱厂南路店、王城路店、九都路店、涧东路店、医药超市春都路店2月10日至16日低价药品推荐如下：

品名	规格	产地	价格(元)
脑白金	10x250x2瓶	无锡健特	98
六味地黄丸	240丸	太极	7.8
乳癖消片	100片	辽宁好护士	6.5
为消乳酸菌素片	60片	哈药六厂	3.3
健胃消食片(儿童)	36片	广州白云山	3
健儿消食口服液	10ml*6支	山东东阿	6.8

注：因品种繁多，不能一一刊登，欢迎咨询。每周三为会员日，快乐会员日，六店进行中——礼品多多，惊喜连连，欢迎新老顾客惠顾！

咨询电话：63227929 13783130491