

秀服装 演三国 小记者夏令营快乐不断

“哈哈……”“好！”7月18日，夜幕将至，小记者“快乐三国之英雄出少年”军事夏令营营地卧龙谷上空就传来了小营员的阵阵叫好声和掌声。原来，小记者夏令营A计划第三期的小营员们正在进行“三国服装秀暨小将三国情景剧”文艺汇演，为了这个期待已久的汇演，他们已经准备了很久……

装，赢得了阵阵掌声。

T台服装看我秀

演出的当晚，小营员们身穿量身定做的三国服装一一登台表演。只见一位身着披风的“侠士”大步走上了舞台，一个转身亮相后，伴着音乐的节拍开始向前走，当真是豪迈非凡。继而，身着“铠甲”的“战士”走上台来，他手拿宝刀、大步向前，走到台中央一个转身准备拔出“宝刀”时，却怎么都无法将刀从刀鞘中拔出，惹得全场欢笑一片。

最闪耀的当属女排的服装秀了，她们款式各异的“晚礼服”让营员们大呼过瘾。营员韩西文高兴地说：“我最喜欢女排的服装秀了，这些服装不仅有婉约的中国古典神

韵，而且有唯美的印度风情，就连天线宝宝也跑来凑热闹，真是太有意思了！”

水煮三国我演绎

《三国》连日来的热播吸引了无数的小三国迷们，为了让他们过一把三国瘾，夏令营的教官们连日为小营员们编排了《苦命赵云救阿斗》、《美女闹三国》等剧目，让孩子们亲身体验玩转三国的乐趣。

你见过没有硝烟的战争吗？袁绍号召天下将士讨伐董卓这一出戏就是。在没有硝烟的两国会战上，“华雄”先用自己的口臭在第一回合中熏倒了“袁绍”手下的将士，赢得了胜利，而后“关羽”又用谜语难倒了“华雄”，将“华雄”气得自杀了，袁

绍不战而胜，众将士都情不自禁地跳起了交谊舞，让观众笑破了肚皮。

读者朋友们，小记者夏令营是一片自我展示的天地，是一个收获成长的乐园，快让你的孩子也加入到小记者夏令营打造的乐园里来吧！六天后，他将与小伙伴们一起成为真正的“英雄少年”！

报名地点：洛报集团定鼎南路办公区内3号楼306室

营期安排：A计划：7月24日、7月29日、8月3日、8月8日、8月13日、8月18日

咨询电话：63232410 63256577 66778866

特别鸣谢：洛阳首电医院、洛阳市第一人民医院提供全程医疗服务
(苏亚丽 苏楠/文图)



特别鸣谢：有“华夏山水第一漂 卧龙奇景无限好”之称的高县山水画廊卧龙谷

低碳环保我先行

文艺汇演少不了靓丽的服饰，为了培养营员们的动手动脑能力，教官们决定让营员们变废为宝，用废旧的报纸来做服装，切身践行低碳环保的理念。几天来，教官和营员们都铆足了劲儿，利用不多的休息时间，设计出了一套套新颖、漂亮的服

金冠眼镜提醒广大小记者家长：让假期成为孩子养眼的黄金期



小记者免费体验验光服务。

暑假，家长们往往更多地关注孩子在学习上查漏补缺，却忽视了孩子眼睛的保健。假期中，有些孩子注意保护视力，劳逸结合。有些孩子没有了功课压力，疯狂地玩电脑、看电视，一个假期下来视力明显减退，开学后看不清

黑板上的字。那么，怎样让假期变成小记者养护眼睛、提升视力的黄金时期？笔者采访了具有10余年青少年配镜经验的金冠眼镜负责人杜总，她从专业的角度，为小记者提供了几种切实可行的方法。

一、合理安排用眼时间。玩电脑、看电视、看光碟等持续性注视发光屏幕的近距离用眼活动，对眼球肌肉的伤害特别大，为了避免近视，家长应合理安排孩子的用眼时间，不宜对孩子放任自流。孩子看电视、用电脑一个小时左右，应让孩子适当休息。

二、几种简便方法教你有效护眼。

养目 平时注意膳食均衡，做到粗细搭配、荤素搭配，保证微量元素和维生素的补充，多吃新鲜蔬菜、水果以及海产品等，少吃糖果及甜食。

极目 早晨在空气清新的地方，自然站立，两眼先平视远处一个目标，再慢慢将视线收回，到距眼睛35厘米的距离时，再将视线由近而远转移到原来的目标上。如此反复数次，然后再进行深呼吸运

动，对调节眼功能有一定好处。

熨目 每天早晨或睡前，取坐姿或立姿，闭目，两手掌快速摩擦至发烫，而后迅速捂于双眼上，这时眼睛会感到有一股暖流。如此反复数次，可通经活络，改善眼部血液循环。

浴目 以热水、热毛巾或蒸气熏双眼，每天1~2次，每次5分钟左右，可结合洗脸、喝热水时进行，也可单独将菊花、竹叶之类的中药水煎取汁，趁热熏眼部，待水变温后再以药水洗眼，有清热明目之功。

运目 站立于窗前，顺时针方向或逆时针方向依次注视窗户的四个角，可舒筋活络，运转眼球，改善视力，每日早晚各做5~10分钟。

三、定期检查视力，科学配镜。

如果发现孩子视力下降或者眼睛不适，家长要及时带孩子到医院检查，在医生的建议下选择合适的治疗方案。如果孩子是真性近视，一定要到医院或者正规有经验的眼镜店验光配镜，为孩子佩戴度数合适的矫正眼镜。

一些家长认为，孩子太早戴眼镜会让近视度数越来越深，在这里，杜总告诉大家，目前矫正近视最科学有效的方法还是佩戴度数合适的眼镜。当孩子视力下降时，不及时给孩子佩戴合适的眼镜，孩子的视力可能进一步下降。因此，应该根据验光的结果，结合视力要求、眼位、眼肌运动、是否有弱视等综合考虑配镜处方。低度近视者(裸眼视力大于或等于0.6)可以不必配镜矫正。如果裸眼视力在0.6以下，看不清远处目标时，则需要配镜。

炎炎酷暑哪里去 十里画廊秀水湾

恼人的热浪如期而至，难耐酷热之时，何不趁着周末随洛报集团读者旅游直通车到风景如画、地处伏牛山腹地的石门湖景区休闲避暑，享受难得的清凉假期。

在满眼苍翠的秀水湾景点，竹筏戏水、碧波荡舟、水上情歌对唱、水上乐园、疯狂泼水节等各种与水有关的游玩项目绝对让您过瘾，您还可以换上泳衣，如鱼一般跃入湖中，彻底和清澈的溪水亲密接触。享受清凉之后，和着习习的

山风，吃着山野鲜香特色农家餐，再来壶当地的特产“见风倒”秘制黄酒，让您真正纵情于山水之间，忘却烈日炎炎。

石门湖休闲两日游，竹筏+船+篝火晚会(一早餐三正餐，每餐均有特色河鲜)两报读者凭2010年度读者旅游卡，可享208元/人优惠。

休闲避暑专线：63232365 63232782

地址：洛阳日报报业集团定鼎南路办公区院内新闻旅行社

轻松过暑假 快乐学作文

小记者作文班报名进行中

为带给孩子们最好的作文教育，小记者暑期作文班特聘请极具教学经验的优秀教师亲身授课。此前，作文班以丰富多彩、气氛活跃的课程，吸引了众多小记者前来报名，场面十分火爆。

小记者刘文雅是一名四年级的学生，父母平时工作太忙，无暇顾及她的学习，小文雅的作文写作每况愈下，被老师批评为记流水帐。参加小记者作文班后，小文雅在老师的精心指导下，作文写得越来越好，还被当成范文在课堂上朗

读，成为了同学们羡慕的对象。

在小记者作文班里，像小文雅这样通过作文班提高了写作水平的人，还有很多。问起对小记者作文班的评价，许多前期参加过作文班的学生和家长反映，轻松活泼的教学形式是吸引小记者的关键，新颖、图文并茂的授课模式让小记者能够在最短的时间记忆最多的词汇和短语，受益良多。

据悉，小记者作文班引进了新教法，采用图文并茂的方法，按照小学1~5年级学生的年龄特点，将

文字巧妙转化为生动活泼的图片，让学生轻松地从中领悟写作的基本方法，产生新的构想，感受到创作的轻松和愉悦。

如果你想快速提高作文水平，提高语文素养，就快些报名参加小记者暑期作文集训班，与小伙伴们一起享受写作的快乐吧！

适合对象：1~5年级小学生
地点：中州中路数码大厦B座1701室
电话：61613636 13663890137 (张国亮)

健康健身俱乐部

周三周四会员日 惊喜就在宝神鹿

为回馈读者，读者健康定点医院——宝神鹿大药房周三、周四会员日推出一系列优惠活动，读者进店即有惊喜。

周三周四会员日 实惠看得见 每周三、周四会员日期间，消费满55元送5元现金券，消费满98元返15元现金券。

幸运抽大奖 月月齐分享

进店消费满28元即可领取抽奖券一张，获得赢取以下大奖的机会：

- (1)一等奖6名，各奖100元赠券一张；
- (2)二等奖8名，各奖60元赠券一张；
- (3)三等奖50名，各奖10元赠券一张；

(4)四等奖300名，各奖2元赠券一张。

抽奖时间：每月第一周周三17:00

抽奖地点：宝神鹿大药房七一路店(七一路与凯旋路交叉口) 中奖查询：请至宝神鹿大药房各门店查询(详情见店内海报) 夏日超低价，实惠就在宝神鹿！

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7月21日至7月27日低价药品推荐如下：

品名	规格	产地	价格(元)
寿比山(吡啶帕胺片)	10粒×3板	天津力生	9.5
为消乳酸菌素片	0.4克×60片	哈药六厂	3.2
板蓝根颗粒	10克×20袋	广东汕头	5.8
三金片	36片	桂林三金	7.5
达克宁栓(硝酸咪康唑栓)	7粒	西安杨森	11.5
乳癖消片	0.32克×100片	辽宁好护士	7.8

温馨提示：因品种繁多，不能一一刊登，欢迎咨询。买贵了，差价返还！礼品多多，惊喜连连，欢迎新老顾客惠顾！ 咨询电话：63227929 13783130491