

锻炼健康体魄 放飞美丽梦想

市总工会百万职工健身行启动

□记者 赵千里

本报讯 锻炼健康体魄,放飞美丽梦想。市总工会倡导广大职工积极投入健身运动之中,百万职工健身行活动即日正式启动,这是市总工会2013年“美丽洛阳”重要系列活动之一。

市总工会主席原文涛指出,深入我市各社区举办职工健身活动,是把健身运动送到职工家门口,使广大职工工作好、身体好、生活好,从而全面提高广大

职工的身体素质和勇于拼搏、追求胜利的创业意识,以更加饱满的精神状态投入“六加一”攻坚战征程中,为实现伟大而光荣的洛阳梦想做出更大的贡献。

原文涛表示,本次活动将积极听取广大职工的意见和建议,不断丰富活动内容,提高广大职工参与的积极性,让更多的劳动者在妙趣横生的体育运动中锻炼身体、放松心情。

3月24日至11月17日,市总工会百万职工健身行活动每周日将走进一

个社区组织广大职工开展形式多样的体育活动,旨在引导广大职工参与这一活动,养成积极参与体育锻炼的良好习惯。目前共设跳绳、踢毽球、篮球投篮、呼拉圈快乐转4个组别,今后还将举办健美操、骑马舞、武术、羽毛球、篮球、乒乓球、象棋、围棋等多种比赛活动,职工可自由参加。活动共分周赛、月赛、决

赛三个阶段,周赛将对各组别前三名的选手分别给予奖励,月赛将从周赛获奖选手中选拔出各组别前三名的选手参加决赛,最终决赛将决出各组别前三名获奖选手。

据介绍,本次活动由洛阳市总工会主办,洛阳市工人文化宫、洛阳日报报业集团读者俱乐部承办。

市总工会“美丽洛阳”系列活动之二



读者旅游乐园——新闻旅行社

盛开的桃花

相约新乡秋沟 共赏桃花美景

三月伊始,春光明媚。秋沟景区“追寻桃花梦”桃花节已拉开帷幕,桃花湾山上山下一望无际的山野桃花,堪称全国之最。周末,与您的亲朋好友同行,相约在那桃花盛开的地方……

秋沟一日游,3月24日(周日)发团,早6:30牡丹城发车,7:00报社社门口发车,138元/人,订户98元/人(凭2013年洛报订报发票)。

2013年读者旅游基地——老界岭

国家4A级景区老界岭旅游度假区位于西峡县境内东北,伏牛山地质公园核心区。伏牛山主峰老界岭是中国东西走向山脉、南北气候过渡带、长江黄河的分界线、分水岭,故从古到今被人们称为“老界岭”。景区内建有

1063米的中原最高索道,12分钟可以直达景区中部——松涛云海索道站。您登山后可到揽胜台体验“一点水流两河,一山两个世界”的分水岭和风水台,领悟大自然的神奇和人生的境界。亲爱的读者朋友们,让我们一起去领略美丽的伏牛山风光吧!

老界岭一日游,3月23日(周六)发车,138元/人,订户88元/人(凭读者旅游卡)。

电话:63232782 63232365
66778866

地址:洛阳日报报业集团定鼎路办公区4号楼103室新闻旅行社

小记者天才作文班 公开课欢迎免费试听

还在为孩子的写作而头痛吗?快把他送到小记者天才作文班吧。我们着重培养孩子的写作兴趣,用精彩活泼的室内体验课堂、丰富有趣的课外活动,帮助孩子寻找灵感、克服“作文难”心理,让孩子爱上写作文!

源自内心的热爱、迷恋和追求才是作文创新的动力源。现实中有些学生智商颇高,但缺乏对作文的兴趣,因而他们的作文写得很糟糕。所以,创新作文教学首先要解决的问题是如何激发学生的写作兴趣,让写作变成孩子的习惯和爱好。

本周日上午10点,小记者天才作文班将举办一节免费公开课,欢迎广大家长和学生试听。

(魏宝红)

咨询电话:63120208

18639291299



读者体检医院专家提醒您:止咳化痰需对症下药

初春是咳嗽的高发季节,如何止咳化痰成为人们关心的话题,洛阳日报报业集团健康健身俱乐部将联合读者体检医院洛阳市第三人民医院(原铁路医院)为广大读者举办各类健康知识讲座,本次讲座由市第三人民医院主任中医师靳丽珍大夫为大家介绍常用止咳化痰中成药的功效。

靳丽珍大夫提醒说,中医讲究辨证

施治,在选择止咳化痰中成药时要辨证选用,才能达到应有的效果。第一类,解表止咳化痰类。杏苏止咳胶囊,用于风寒犯肺咳嗽;蛇胆川贝液药性偏寒,用于风热咳嗽较重者。第二类,清热止咳化痰类。蛇胆川贝散清化痰热的作用很强;清气化痰丸对于发热、咳嗽、胸痛、咯黄痰者很适宜。第三类,养阴润燥类。蛇胆川贝枇杷膏用于痰热阻肺

症后期,肺津已伤,但仍咳嗽、咯痰;养阴清肺膏主要用于内伤咳嗽、肺阴亏损之症。第四类,燥湿化痰类。橘红痰咳液可用于痰湿阻肺之症,且能健脾理气和中;半夏露可用于一般的咯痰、咳嗽病症;鲜竹沥性寒味甘,有清热化痰、镇惊开窍的功效,用于治疗热痰壅塞、中风痰迷及肺咳嗽等病。

(王晓燕)

刷招行卡 享免费美食

每周三,持招行卡到加盟商家消费,可免费享受美食一道。同时,诚邀更多餐饮企业加入。加盟热线:63232732

王府九号公馆

菜品:马寺钟声、王祥卧冰
电话:63113999
地址:政和路

洛阳东山宾馆

菜品:砂锅腊味小木耳
电话:64686333
地址:洛阳龙门东山

莲花岛文化食府

菜品:乾坤福袋
电话:62131666
地址:高新区滨河路与芙蓉路交叉口

潘加园火锅城

菜品:精品羊肉
电话:64837211
63928322
地址:太原路、唐宫路

八百碗豫香楼

菜品:至尊美味虾球
电话:65505275
地址:新区丹尼斯斜对面

巴蜀家宴

菜品:麻辣羊蹄
电话:18037928697
地址:老城区黄梅路大张南侧50米

新友谊大酒店

菜品:上汤煨春笋
电话:64686556
地址:牡丹广场

上海风情酒楼

菜品:红烧狮子头
电话:65555559
地址:珠江路

蠓王海鲜小厨

菜品:炭烤生蚝
电话:13803793673
地址:老城区正义街

德庄火锅(旗舰店)

菜品:芙蓉肉卷
电话:64158899
地址:涧西区银川路

常记陕西哨子面

菜品:酸辣爽口哨子面
电话:18736289210
地址:关林零号路82号、七一北路13号

清真不二家滋补火锅

菜品:老母鸡扛枪(母鸡炖牛鞭)
电话:18737969010
地址:北大街唐宫路口

巴贝拉西餐厅

菜品:千岛黄金虾
电话:62312888
地址:新都汇