

# 市总工会“美丽洛阳”摄影大赛3月获奖作品展

由市总工会主办,市工人文化宫和洛报集团读者俱乐部承办的“美丽洛阳”摄影大赛受到了我市各界摄影爱好者的热情关注,本期共评出8幅获奖作品。欢迎读者朋友积极投稿,让我们一起来定格美丽,感悟生活,共同分享镜头下的美丽洛阳。

市总工会美丽洛阳系列活动之一



四月牡丹花开时 丛建伟



人勤春早 刘笛



聚焦美丽 朱道华



大家庭 王建排



春色 张卫民



中国心 杨冉



美丽洛阳2 杨恒



花都夜魅 王煜文

## 百万职工健身行 与健康生活一路同行

4月14日上午,第二届晚报社区文化行第四站中侨绿城社区活动现场人声鼎沸、热闹非凡。市总工会百万职工健身行活动在这里紧张激烈地进行着,近百名社区职工参加了比赛。

活动当天,烈日当空,但丝毫没有影响中侨绿城社区职工报名参赛的热情。“平时上班忙,下班累,很少运动,今天看到家门口组织健身活动,就报了呼啦圈和跳绳,锻炼锻炼。”社区职

市总工会美丽洛阳系列活动之二

工高先生说。

本次活动共设呼啦圈、跳绳、踢毽球、篮球投篮4项比赛。社区职工踊跃报名参加自己喜爱的项目,比赛现场气氛活跃,竞争激烈,顿时掀起一阵全民健身的热潮。

据了解,百万职工健身行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,旨在丰富广大职工的业余文化生活,提高广大职工的身体素质,让更多的劳动者在妙趣横生的体育运动中锻



社区职工在参加呼啦圈比赛

炼身体、放松心情,同时将健康生活的理念带给更多家庭。活动共分周赛、月赛、决赛三个阶段。周赛将对各组别的前三名选手分别给予奖励,月赛将从周赛获奖选手中选拔出各组别的前三名选手参加决赛,最终将决出各组别的前三名获奖选手。(李冰)

## 读者旅游乐园——新闻旅行社

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风景区位于伏牛山地质公园核心区。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。您登山后可到览胜台体验“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。亲爱的读者朋友们,让我们一起领略美丽的伏牛山风光吧!

老界岭一日游,4月20日(周六)发车。138元/人,订户88元/人(凭读者旅游卡)。前30名报名的读者,每人赠送价值50元新乡秋沟门票一张。代售新乡秋沟、山西王莽岭自驾优惠门票。

电话:63232365、63232782

地址:洛阳日报报业集团定鼎南路办公区4号楼103室 新闻旅行社



## 读者体检医院专家提醒您:春季要预防传染性疾病

春季温差大,若不注意保健,很容易患上流行性感冒等传染性疾病,洛阳日报社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为广大读者举办各类健康知识讲座,本次讲座由洛阳市第三人民医院主任中医师靳丽珍大夫为大家介绍春季如何预防传染性疾病。

靳丽珍介绍,预防传染性疾病要从食、衣、住、行等方面加以防范:一要树立传染病的防病意识。多了解有关防治传染病方面的知识,重视“预防”阶段的工作,防患于未然;二要注意衣、食等方面的细节,养成良好的生活习惯。科学饮食,要注意营养均衡,饮食上不宜太过辛辣,也不宜过食油

腻。要多饮水,摄入足够的维生素。生活要有规律,保持充足的睡眠;三要养成良好的个人卫生习惯。饭前便后要洗手、不吃不洁净的食物;四要劳逸结合、加强锻炼,增强身体免疫力。室内注意通风,要到户外呼吸新鲜空气,适当晒太阳,合理安排运动,保持平和的心态。

## 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

螭王海鲜小厨

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