

# 双休日, 多场活动等您参加

□记者 谢磊 连漪 寇玺 见习记者 王雨 特约记者 李帆

## 一、产业集聚区企业专场招聘会

主题:2013年洛阳市产业集聚区企业与高校毕业生对接洽谈会

时间:28日

地址:新区市人力资源市场

这场招聘会主要面向高校毕业生,是市人才市场举办的首场针对产业集聚区企业的专场招聘会,产业集聚区内的企业一律免费报名参加。有意参加的企业,可到开元大道与学府街交叉口东北角的市人力资源市场报名。

目前已有100多家企业参加,可提供上千个工作岗位。

## 二、梦想之旅·河洛文化论坛

课题:大唐洛阳才子元稹的情感世界及其诗歌赏析

主讲:张铭,洛阳理工大学中文系副教授

时间:27日9:00~11:00

电话:18003796091

18003796092

地址:西工区九都路春蕾大厦11楼梦想之旅俱乐部报告厅

(本次活动仅限60人参加)

## 三、科普大讲堂

课题:培养有责任感的孩子

主讲:王纪琼,大河健康报心理健康教育中心主任、北京大学心理系心理学硕士、市心理健

康教育研究会特邀讲师

内容:谈谈父母对孩子的三种教育类型,关注孩子的生命教育、自我教育、五商教育等。

时间:27日9:30~11:00

地址:南昌路2号市科技馆二楼报告厅

## 四、市心理健康教育研究会

课题:实用心理学与生活的艺术

主讲:王纪琼

时间:27日19:30~21:30

内容:心理咨询师的成长和婚姻亲子咨询的专业技能,面向已经考过证的心理咨询师群体。

地址:景华路与延安路交叉口富地国际D座1304

电话:安宁 18903798500

## 周日12时前还可去看 书画玉器珍稀藏品大联展

□张书锋

由河南泽华文化投资有限公司、中国将军书画艺术院联合主办,洛阳广播电视报、洛阳网联合承办的“泽华文投·书画玉器珍稀藏品大联展”目前已近尾声。您若对名家字画、古玩玉器有兴趣,28日12时前还可免费前去参观。

4月21日启幕的“泽华文投·书画玉器珍稀藏品大联展”,展出了包括朱屺瞻的《山石牡丹》、何家英的《思念》、史国良的《土贵图》,田黄、和田玉等诸多艺术珍品,受到了众多市民的热情关注。您可查阅

今日出版的《洛阳广播电视报》有关于联展启动仪式的精彩记录,也可登录洛阳网观看现场视频。

截至昨日下午,前往参观的市民已经超过2300人。为使更多市民能享受这场高品质的艺术盛宴,主办方不仅追加了500份礼品,还增加了讲解人员为参观者释疑答问。

28日这场大联展将落下帷幕,有兴趣的市民还可在当日12时前前往涧西区南昌路1号壹品天下2楼免费参观。活动更多详情可拨打电话18638888926或@洛阳广播电视报新浪官方微博了解。

## 生活实验室

# 水果沙拉 并非减肥好选择

□记者 范瑞 文/图

临近夏天,不少爱美的女性开始抓紧时间减肥,水果和蔬菜便成了她们餐桌上的主角。由于只吃果蔬口感不好,水果沙拉和蔬菜沙拉成了不少人的选择。这样的搭配能帮助减肥吗?有网友指出,沙拉酱加热后会变成油,这样吃会越减越“肥”。

沙拉酱加热真会变成油吗?24日,记者买来一瓶沙拉酱,取出50克放入碗中,再将碗放入微波炉中,将微波炉设置为高火,时间设置为1分30秒。

加热时,沙拉酱逐渐融化,并发出刺刺声,约1分钟后,微波炉里又传来噼里啪啦的声音,像油炸东西时发出的声音。1分30秒后,记者从微波炉中取出盛有沙拉酱的碗,只见碗内金黄色的油还在不停翻滚冒泡,碗底还有不少油渣。



沙拉酱加热后变成了油

沙拉酱加热后为什么会变成油呢?市营养师协会专家委员会主任袁国亮表示,沙拉酱属于一种调味品,里面含有脂肪和乳化剂。

在记者买的沙拉酱包装上显示,每100克沙拉酱的脂肪含量为63.4克,能量为2580千焦,主要成分为植物油。

袁国亮说,沙拉酱的脂肪

含量和热量都比较高,摄取过多脂肪和热量不仅无法减肥,反而容易患上肥胖症、高胆固醇、心脏病等。在吃了油腻的食物之后,更应该避免食用水果沙拉。如果觉得水果和蔬菜的口味单一,可以用酸奶来取代沙拉酱,酸奶中的乳酸杆菌能有效帮助消化,且脂肪含量和热量远低于沙拉酱。

## 五一假期是治过敏性鼻炎的好时机 534医院“鼻部疾病健康普查活动”正在火热进行中

□广文

“我老是打喷嚏、流鼻涕,平时上班太忙,请问五一期间你们医院还有‘鼻部疾病健康普查活动’吗?”“我的孩子一到春天就打喷嚏、流鼻涕,治过几次都没效果,五一期间我能否带孩子过来检查?”笔者从534医院了解到,近期有不少市民拨打该院耳鼻喉科热线,咨询五一假期是否可以预约检查。

该院耳鼻喉科专家表示,五一假期正是治疗过敏性鼻炎、急性慢性鼻炎、鼻窦炎、中耳炎、咽炎等耳鼻喉疾病的好时机。由于时间集中、诊疗充分,久治不愈的耳鼻喉疑难杂症患者,可以利用假期进行检查治疗。逢节假日和周日,医院专家都

会全天应诊,满足患者的需求。

据悉,针对过敏性鼻炎的治疗,534医院采用的是目前先进的筛前神经阻断术,它借助鼻内窥镜的清晰视野,阻断敏感神经,从而控制鼻腔过敏,降低鼻腔副交感神经的兴奋性,改善鼻腔通气功能,从而使鼻腔功能恢复。这项技术安全性很高,仅需一刻钟左右的治疗时间,恢复快,不影响正常的生活、学习和工作。

温馨提醒:该院的“鼻部疾病健康普查活动”正在火热进行中,其间来院就诊的患者可享受多项优惠——1.挂号费、会诊费、常规检查费全免,2.鼻内窥镜检查费半价优惠,3.鼻咽炎低温等离子消融治疗费半价优惠。预约咨询热线:65180599。

1. 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。

2. 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

精彩触手可及

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信712到10655885订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。