

读者俱乐部

百万职工健身行再掀热潮

市总工会职工毽球赛邀你参加

送走炎炎夏日,迎来凉爽秋天,又到了运动健身的大好时节。自即日起,市总工会百万职工健身行活动将举办职工毽球赛,为我市广大职工群众奉献一道精彩的体育大餐。

本次活动由市总工会主办,市工人文化宫、洛阳日报报业集团读者俱乐部承办。

据介绍,自3月17日市总工会百万职工健身行活动开展以来,先后走进22

个社区,共有1万多名职工群众参加了跳绳、转呼啦圈、踢毽球、投篮等项目的比赛,在广大职工群众中引起了强烈反响,受到了社会各界的一致好评。为了给职工群众提供更广阔的体育锻炼、竞技平台,针对毽球运动在我市职工群众中普及度高这一特点,将于10月1日至3日举办职工毽球赛,以发动更多的毽球爱好者投入到体育锻炼和比赛中来,从而

促进全民健身运动的发展。

比赛设置男子3人团体平推组、进攻组和女子3人团体平推组、进攻组。洛阳市内各类毽球团体及毽球协会均可报名参赛。参赛队可报领队1名,运动员4名,报名时运动员需交一英寸照片1张。报名截至9月23日18时。

如果你想放松身心,如果你想减肥,快快组团报名吧!

报名地点
洛阳市工人文化宫毽球场

联系人
杨老师 13849903222
李老师 18211970392
孙老师 15837901205

关注读者免费特检五

健康特检重在普及 健康需要特别呵护

连日来,到洛阳协和医院免费参加健康特检的读者纷纷感慨:健康特检的普及太重要了,只有特别呵护才能拥有健康。

四大免费特检项目 彰显医界职业素质

“选择乳腺癌钼靶初筛检查、宫颈癌TCT宫颈液基细胞学初筛检查、前列腺癌特异抗原初筛检查、膀胱癌膀胱镜初筛检查这四大项目为读者免费检查,彰显了洛阳协和医院良好的职业素质。”昨日,谈起读者免费特检活动,中华医学会会员、洛阳协和医院院长张琛激动地说。她提供的一组专业数据,令人震惊:

全球每年有52.9万新发宫颈癌病例,约有20万人死于宫颈癌,其中90%以上来自发展中国家,在我国,每

年宫颈癌和乳腺癌新发病例分别为13.2万例和12.6万例,死亡人数分别为3万人和3.7万人。

前列腺癌的全球发病率已名列男性恶性肿瘤第二位,在我国上海地区与北京地区,前列腺癌已超过膀胱癌成为男性泌尿系肿瘤发病的第一位,据河南省肿瘤医院的统计,近年来,前列腺癌住院病人人数年增长率为30%以上。

那么,这些危害人类的疾病是怎么得的?如何发现?容易治吗?

全面普及健康特检 有效应对健康危机

“只有当健康特检全面普及,特检不再特别,广大群众的健康水平才能得到真正的提高。”谈起正在推广的健康特检,张琛的话语令人深思。

张琛说,45岁以上的成年人,应提高警惕,定期做好预防性健康特检,因为,处于这个年龄段的人们往往容易被恶性病变的三大诱因——职业因素、家族遗传和相关病史所困扰,所以应在疾病发生或者在身体出现异常之前进行详细、全面的特检筛查,并根据身体所反映出的不同数据进行日常生活调理,从根本上杜绝疾病的发生。

同时,青年人也不能放松对恶性病变的警惕,当前疾病发生年轻化的趋势越来越明显。因此,养成定期进行健康特检的好习惯,是对自己、对家人、对朋友、对社会负责任的积极的表现。

温馨提示

读者免费特检流程:电话预约——持卡到洛阳协和医院体检中心——登记——服务人员安排特检

读者旅游园地 旅游直通车

西泰山风景名胜山峻、石奇、花艳、水清、林密、洞幽,素有生态仙境、度假天堂之称。

西泰山一日游 9月7日(周六)发车,138元/人,订户80元/人(凭读者旅游卡)。发车时间:早上7点牡丹城门口,7点30分洛报集团定鼎南路办公区门口。

★2013年读者旅游基地——老界岭

伏牛山主峰老界岭是中国东西走向山脉、南北气候过渡带的分界线,故从古到今被人们称为老界岭。

老界岭一日游 9月8日(周日)发车,138元/人,订户88元/人(凭读者旅游卡)。发车时间:早上7点洛报集团定鼎南路办公区门口,7点30分牡丹城门口。

电话:63232365 18537913682
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

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

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 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:洛龙区政和路丹尼斯西斜对面	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	王府九号公馆 菜品:马寺钟声 王祥卧冰 电话:63113999 地址:政和路	巴贝拉西餐厅 菜品:千岛黄金虾 电话:62312888 地址:新都汇

高峡澄湖 大河盆景 济源黄河三峡金秋读者摄影大赛

★活动地点:济源黄河三峡 ★活动时间:2013年9月14日-10月23日

活动内容

赏三峡美景,探玄天密洞,走进世界地质公园、国家AAAA级景区,摄影记者、摄影家(师)及广大摄影爱好者可以黄河三峡景区内景观为题材,以独特的视角深刻捕捉,真实记录黄河三峡景,进行摄影创作。(注:仅限本期活动时间内现场拍摄作品)

投稿方式

参赛作品直接发到河南摄影网(<http://www.hnph.cn>)“2013济源黄河三峡金秋摄影赛专栏”,9月14日开始投稿。注册时要认真填写姓名、联系电话、通讯地址,参赛作品注明作品名称、作品说明、拍摄时间地点。截止日期为10月23日。参赛作品必须真实,可做色彩、色调、亮度、反差的适度调整及构图剪裁,不能改变原始影像。

评奖

一等奖1名:奖金10000元
 二等奖2名:奖金3000元
 三等奖10名:奖金1000元
 优秀奖20名:赠价值1700元的黄河三峡套票10张。
 相关信息:
 1.中国旅游摄影报网址:www.zglysby.com
 2.黄河三峡景区官网:hhsx.com

发车信息:9月14日7:00牡丹广场,7:30老报社门口 费用:138元/人(均含船票);(订户凭2014年订报发票可享优惠),景区咨询电话:0391-6678888
 电话:63232365 18703641677 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(注:凭洛阳市旅游年票全年可免门票游览景区)。