

## 读者俱乐部

市总工会“美丽洛阳”系列活动之五

市总工会“美丽洛阳”小记者春晚  
14日进行第一次彩排

“太棒了！我们的节目晋级了，我们要参加小记者马年春晚第一次彩排啦！”

昨日，笔者从市总工会“美丽洛阳”小记者马年春晚组委会获悉，市总工会“美丽洛阳”小记者马年春晚将于14日在洛阳市工人俱乐部进行首次带妆彩排。届时，央视著名导演、民间春晚华中地区组委会总导演繁华先生将亲临现场进行指导。

据有关人士透露，小记者马年春晚14日的首次带妆彩排将完全参照央视春晚的编排程序进行。晚会分为4个篇章，彩排将完全模拟正式演出的所有环节。活动现场，央视著名导演、民间春晚华中地区组委会总导演繁华先生，将从



主持人、演员、服装、化妆、节目顺序等方面进行综合指导。

小记者马年春晚的第一次彩排包括歌曲、舞蹈、戏曲、器乐等诸多节目形式，参演人数达数百人。小演员现场演



小记者春晚决赛现场

出的节目，都是经过层层筛选，最终敲定下来的。这些节目都曾在国家级、省级、市级的各类才艺比赛中获得大奖，享誉洛阳市。其中，部分节目经过央视导演繁华的重新编排后，将亮相小记者

马年春晚第一次彩排。

亲爱的小记者，如果你已经晋级，请关注小记者春晚的最新消息，并按照组委会规定的时间，作好准备，参加演出。

活动咨询电话：63232410

## 市总工会免费电影周周看1月好片不断

本周六可免费观看《中国合伙人》

精彩大片免费看，周周电影放不停。由洛阳市总工会主办，洛阳市职工活动中心、洛阳日报报业集团读者俱乐部承办的免费电影周周看活动2013年12月共放映影片4场，场场座无虚席，观影人数达到5000人，丰富了广大职工的业余文化生活，成为市总工会2013年惠民活动的一项重要内容。

2013年12月，免费电影周周看活动再掀高潮。动画电影《洛克王国》吸引了大批职工前来观看，《忠烈杨家将》《逃出生天》等热门电影接连放映，吸引了各个年龄段的观众纷至沓来。“最近放映的影片一部比一部精彩，免费电影周周看活动太给力了！”电影

《狄仁杰之神都龙王》散场后，职工程先生直呼过瘾。

免费电影周周看活动将利用每周六及节假日为广大职工、读者送上免费电影大餐。自该活动开展以来，许多职工、读者纷纷走进电影院，与同事、家人在轻松愉快的氛围中，感受电影的魅力。

这项活动将积极听取广大职工的意见和建议，优先放映职工呼声较高的影片。本报将及时发布每周的免费电影放映信息，广大职工、读者可于每周四、周五携带身份证至市工人俱乐部售票处，每人限领免费票2张，领票时间为8时30分至12时，14时至17时30分。

本月免费影片：1月11日《中国合

伙人》，1月18日《笑功震武林》，1月25日《激战》。

## 本周观影指南

影片名称：《中国合伙人》

放映时间：1月11日 15:00

剧情简介：影片讲述了20世纪80年代至21世纪初，三个年轻人从学生时代相遇、相识，到拥有同样的梦想一起打拼事业，共同创办英语培训学校，最后功成名就实现梦想的励志故事。

中医药治未病保健工程提醒读者朋友——  
冬季养生须遵循三大原则

1月5日，中医药治未病保健工程邀请中国保健协会副理事长、北京同仁医院原院长吴大真教授为洛报读者奉献了一场《中医冬季养生，饮食养生》健康报告。报告会现场座无虚席，吴教授3个多小时的精彩报告令现场的读者朋友受益匪浅。很多没能到现场的读者朋友纷纷打来电话咨询冬季养生的方法，为此，中医药治未病保健工程提醒广大读者：冬季养生须遵循敛阳护

阳、避寒就暖、以藏为本三大基本原则。

冬季，由于自然界阴盛阳衰，寒气袭人，极易损伤人体阳气，因此，冬季养生应该从敛阳护阳出发；冬季天气较冷，需注意保暖，稍有不慎就会引起伤风感冒，并诱发呼吸道疾病等，因此要避寒就暖，减少洗澡次数，预防中老年人及有心脑血管疾病的人犯病；冬季养生应以藏为本，适度进补，体质虚弱的老年朋友应选用富含蛋白质、维生素和

易于消化的食物，如瘦肉、蹄筋、牛奶和豆浆等。

## 相关链接

中医药治未病保健工程是中国老年保健协会、中国中医药管理局联合主办的权威的中老年健康教育、健康促进和健康管理项目。开设有中医养生、经络养生、时辰养生、饮食养生、运动养生、节气养生等健康教育内容。

喜欢自驾游的读者朋友有福啦——  
自驾逛海宁皮革城 休闲冬日乐不停

马上就要过年啦！去哪里买既时尚好看又经济实惠的新衣呢？如何让我的TA在新年变成人见人爱的“白富美”“高富帅”呢？亲爱的读者朋友们，洛报读者“欢乐新年购新衣 自驾休闲游新乡”活动开始啦！1月18日，开上您的爱车和我们一起去看新乡海宁皮革

城，畅游这个上千个品牌云集的皮草皮饰天堂吧，在时尚的皮草皮饰海洋里，感受最前沿皮革皮草科技带来的视觉冲击。只要你报名成功（限50辆车），每位参与活动的车主将获得100元的油费补贴！

欢乐新年，您开车休闲，我加油

给力。名额有限，快快报名吧！另外，洛阳至新乡欢乐新年大巴从即日起每天发车，恭候全市各位读者的加入。

报名电话：65226999、65261998、13803796078（吉利区）

团队预约电话：15978663998

老界岭滑雪  
送养生茶

## ●代售特惠自驾票

龙湾温泉套票，每张158元，订户每张70元。

老界岭滑雪场门票，每张210元，订户每张90元。

## ●开车走高速 滑雪不限时

感受时尚运动，体验雪中激情，尽在老界岭滑雪乐园。老界岭滑雪场开车走高速即可到达。来吧，朋友！在这个寒冷的冬季，在老界岭滑雪场，尽情展现您的魅力！

老界岭滑雪一日游 周六发车，每人198元，订户每人168元（凭2014年订报发票）。凡报名参加老界岭滑雪的朋友可获由洛阳沁蕊花草有限公司赠送的养生茶一桶（价值20元）。

发车时间：早上7点在洛报集团定鼎南路办公区门口，7点半在牡丹城门口。

电话：63232365

18537913682

地址：洛报集团定鼎南路办公区4号楼103室 新闻旅行社



读者在老界岭滑雪场滑雪