

# 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圆满落幕



比赛现场

近日,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的市总工会职工毽球赛圆满结束。在比赛现场,盘踢、磕踢、拐踢……毽球的各种踢法让现场观众纷纷叫好,加油声、呐喊声不绝于耳。

市总工会职工毽球赛共有来自全市49个队的300多名职工参加,他们发扬不怕苦不怕累的拼搏精神,进行友谊比赛。本次比赛分为男子3人团体平推组、进攻

组和女子3人团体平推组、进攻组,经过167场激烈角逐,四个组别名次落定,男子进攻组第一名龙惠一队,第二名翔翎队,第三名文化宫队;男子平推组第一名希望队,第二名齐飞队,第三名清华园队;女子进攻组第一名文化宫队,第二名铁鹰队,第三名洛玻队;女子平推组第一名翔翎队,第二名冷焰队,第三名毽缘队。

据介绍,市总工会百万职工健身行活动自3月9日开展以来,先后走进22

个社区,共有1万多名职工群众参加了跳绳、呼啦圈、毽球、投篮等比赛,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,市总工会针对毽球运动在我市职工群众中普及度高这一特点,举办了此次毽球赛,从而发动更多的毽球爱好者投入体育锻炼和比赛,促进了全民健身运动的发展。(肖伟文/图)

### 相约汝阳西泰山 共享西泰山红叶美景

暮秋时节,万山红遍,层林尽染,漫山的红叶显得分外抢眼。《洛阳晚报》邀您共赏西泰山红叶,赶快行动起来吧!

★10月18日(星期六)西泰山一日游,非订户138元/人,订户80元/人。包含:往返空调旅游车、保险、导游服务。发车时间及地点:早7:00在涧西牡丹城门口发车,7:30在洛报集团定鼎南路办公区门口发车。

★10月18日(星期六)黄河三峡谷一日游,非订户168元/人,订户138元/人。包含:交通、保险、导游服务、景区门票、船票,送往返索道票。发车时间及地点:早7:00在涧西牡丹城门口发车,7:30在洛报集团定鼎南路办公区门口发车。

★10月19日(星期日)黄河丹峡一日游,非订户158元/人,订户90元/人。包含:往返空调旅游车、保险、导游服务、景区小交通。发车时间及地点:



西泰山红叶

早7:00在洛报集团定鼎南路办公区门口发车,7:30在涧西牡丹城门口发车。

★2014年惠州巽寮湾冬季度假活动A线:广东惠州、广州休闲度假十三天,报价:2850元;B线:广东惠州休闲度假十三天,报价:2480元;C线:广东惠州、广州休闲度假十天,报价:2300元。另有特价巽寮湾冬季度假自由活动,敬请关注!

电话:66778866、63232365

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

### 好消息

## 洛报物流特级黄梨预订活动开始啦

金秋时节,正是吃梨润肺清燥、养阴补液的大好时节,洛报物流为广大读者朋友联系到了高龙产特级“晚秋黄梨”,只要您是洛报读者,打个电话预订,次日,我们便可以把新鲜黄梨给您送到家。

预订的“晚秋黄梨”果形扁圆硕大,单果重500克至800克,最大可达1800克;皮薄核小,无石细胞,果肉细滑,洁白香甜,果糖含量高达16.8克;富含抗氧化物,果实切面15天内不变质、不变色;果皮中有一层薄膜,能够锁住水分,使果实水分不易流失,所以储存期有6个月至8个月之久。

高龙产特级“晚秋黄梨”每箱20斤,单枚一斤二两以下的每箱40元,单枚一斤二两以上的每箱50元,您可联系我们的投递人员或拨打咨询热线66778866预订。

#### 【相关知识链接】

黄梨富含粗纤维、果糖、葡萄糖、



黄梨

钙、磷、铁、维生素C等,还含有一定量的胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、苹果酸等,是秋季的百果之宗。

中医认为,梨味甘,微酸,性寒,有润肺凉心、消痰、止咳、降火、清心等功效,可用于治疗咳嗽痰喘、口渴失音、小儿风热、眼赤肿痛、喉痛、反胃等症。饭后吃梨能促进胃酸分泌,帮助消化和增进食欲。常食熟梨,对增加津液、滋养咽喉有益,有助于肾脏排泄尿酸和预防痛风、风湿病和关节炎。

洛阳日报报业集团

小记者春晚主持班

专业授课—发掘孩子语言潜能  
春晚主持—展示孩子主持技能  
外场主持—培养孩子应变能力

9月优秀小主持人

# 让孩子赢在起跑线上

专业教师团队精心打造:小记者羊年春晚优秀主持人

小记者春晚主持班限额20名

## 小记者春晚主持班 走上童年大舞台

10月18日9:30, 10月19日15:00将举办大型公开课, 欢迎预约试听。

上课地点:洛报集团定鼎南路办公区3号楼311报告厅 梦想热线:63115188 63232410