

天天吃“鲜”蛋，营养更健康

洛报同城郑重承诺产出到餐桌≤2天

免费送货到家

读者特惠价：9元/盒（原价12.8元）  
规格：8枚/盒

订购热线：66778866



# 市总工会百万职工健身行十月活动精彩回顾

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的市总工会百万职工健身行活动10月先后走进甘肃路二社区、帝都国际城小区。现场人潮涌动，吸引了数千名职工参与，让广大职工感受到了健身的乐趣，掀起了全民健身热潮。

金秋十月，正是运动健身的大好时节。在甘肃路二社区活动现场，报名十分火爆，老人和孩子都加入比赛，跳绳、转呼啦圈、踢毽球……受到社区居民的喜爱。张先生赞道：“市总工会的这个百万职工健身行活动办得越来越‘给力’了。”在帝都国际城小区，诸

多比赛项目得到了居民的大力支持，大家踊跃参与活动。社区居民赵女士带着女儿参加了跳绳比赛，赵女士说：“每天我都会陪孩子锻炼身体，鼓励她多参与社区的活动，看这孩子跳得多棒！”

据悉，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，举行了上千场比赛，数万名职工参与，受到广大职工、读者的热烈欢迎。转呼啦圈、跳绳、踢毽球和篮球投篮4项运动再次风靡健身行所到社区，社区居民参与健身运动的热情持续高涨，无论是在职职工，还是离退休人员，



(资料图片)

纷纷踊跃参加健身比赛。百万职工健身行活动在我市掀起了一阵全民健身热潮，在广大职工群众中反响强烈，受到了社会各界的一致好评。(肖伟)

## ●鸡蛋也有保质期，要吃就吃新鲜的

很多人为了省事，习惯一次买很多鸡蛋，放到冰箱内慢慢吃，其实这并不是一个好习惯。读者朋友们知道吗？鸡蛋外壳上有许多细菌，会通过鸡蛋外壳的通气孔逐步渗入鸡蛋，即使在冰箱内存放，渗入鸡蛋的细菌也会越来越多。所以，鸡蛋放置过久会影响鸡蛋的品质，不仅营养成分会流失，还会对人的身体造成损害。不新鲜的鸡蛋，千万别吃哦！

### 相关链接

在欧美国家、日本、香港地区，鸡蛋在出售时标签上都会标注是生出几天的蛋，以表明其新鲜程度，价格也会随着新鲜程度的下降而下降。(高景军)

## 实战教学 快乐学习

# 小记者春晚主持人培训班公开课大揭秘



公开课现场

上周六，洛报集团小记者春晚主持人培训班公开课顺利举行，百名小记者和家长前来参与，老师与孩子们的精彩互动，令课堂不断响起欢声笑语，现场报名异常火爆。

在公开课上，孩子们大胆表现自

己，不仅体验了模拟晚会主持课程，还在老师指导下进行了走姿、台风、台词、表情等内容的练习。家长纷纷反映，老师引导得太好了，也很有耐心，孩子听后不仅在基础发音方面有了很大进步，性格也变得更开朗自信了。

小记者春晚主持人培训班由广电系统专业资深主持人任教，当家长朋友问到“小记者春晚主持人培训班采用什么方法教学，和以往的培训班有什么区别”时，任教老师回答：“小记者春晚主持人培训班采用的是实战教学方法，与以往最大的不同就是授课的针对性会更强，也就是针对一篇具体的主持稿件，例如生日宴会主持词、春晚主持词等，对学员进行模拟场景训练，让孩子体验如何做好一个主持人，每一个学员

都有机会登上舞台展示自己！”

现场，家长朋友和小记者们对于即将开课的小记者春晚主持人培训班给予了很高的期待。任教老师告诉大家：“让孩子乐于学习，在课外放松的情况下快乐地学到知识，主动参与学习而不是被动地接受，也是小记者春晚主持人培训班的一大特色！”任教老师表示，他们会教导学生尊老爱幼，团结互助，用自己独特的人格魅力感染学生，在教学中引导学生树立正确的人生观和世界观。

据悉，小记者春晚主持人培训班可以直通小记者羊年春晚的选拔，凡是报名参加小记者春晚主持人培训班的学员将有机会担任小记者羊年春晚的小主持人。

## 争当小小“金话筒” 羊年春晚当主持

# 小记者春晚主持人培训班本周正式开课

本周六(11月8日)10:30小记者春晚主持人培训班将在洛报集团定鼎南路办公区311报告厅正式开课。小记者春晚主持人培训班直通小记者羊年春晚优秀小主持人之路，小记者春晚主持人培训班已连续举办三周，吸引了百余名小朋友和家长前来试听，现场座无虚席，盛况空前，引起强烈反响。

为给洛阳晚报小记者春晚主持人培训班小学员提供锻炼和展示自我主持技巧的平台，增强小学员的语言运用能力和随机应变能力，小记者俱乐部特举办小记者羊年春晚小主持人选拔赛，

小记者春晚主持人培训班的小学员将有机会直通春晚小主持人选拔决赛。

在培训期间，“小主持人”们能够与广电系统专业资深主持人同台接触、演出，听他们传授现场主持经验，定期组织学员汇报演出，颁发奖状和奖品，不仅有每周一次的洛阳晚报社区文化行活动，还有每年的小记者春晚都将为学员提供多次登上大型活动舞台主持的机会。通过比赛发掘少儿播音主持人才，推荐参加小记者羊年春晚，获得与知名节目主持人同台主持的机会。

小记者羊年春晚小主持人选拔赛

分为海选、复赛、决赛，小记者春晚主持人培训班学员将有机会直通春晚主持决赛。比赛以模拟主持的形式进行，每个参赛的小主持人上台脱稿展示一段开场白，评委将根据吐字发音、语言表达和舞台表现等标准进行打分评判。春晚主持人培训班的小学员将有机会担任小记者羊年春晚的小主持人，并由著名主持人指导主持技巧、排练，亮相洛阳最具盛誉最权威的儿童春晚的舞台。

报名电话：63115188、63232410

报名地址：洛报集团定鼎南路办公区3号楼310办公室

## 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，漫山的红叶格外抢眼。立冬之前，《洛阳晚报》邀您共赏西泰山的最后一片红叶，赶快行动起来吧！

★11月8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、导服。订户凭2015年订报发票可享受订户价。

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。

★11月9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、导服、景区小交通。

发车时间及地点：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。

★“洛报发行号”旅游专列11月6日、10日、30日启程

A线：11月6日、10日、30日：海南(直达)+桂林+韶山爸妈专列10日游，费用2680元起。B线：11月6日、10日、30日：巴马、通灵大峡谷、德天跨国瀑布、南宁+韶山爸妈专列纯玩10日游，费用2680元起。凡报名参加本次专列的朋友每人可获赠全年《洛阳晚报》《洛阳日报》各一份，价值436元。另外，还可获赠由河南祥云农业科技有限公司出品的专利产品祥云草牌中药保健鞋垫一双，价值28元。

电话：66778866、63232365

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