



双色球 1200万大赠票

活动时间:2017年9月11日开彩 1200万元设奖奖金送完为止

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2017276期中奖号码

02 12 16 19 20		
中奖情况		
头等奖	17注	1985元

福彩3D开奖公告
第2017276期中奖号码

8 8 7		
中奖情况		
头等奖	10290注	1040元
组选三	11815注	346元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2017119期中奖号码

09 16 21 25 26 31 14		
中奖情况		
一等奖	11注	6673237元
二等奖	127注	181157元

中国体育彩票

乐透不止 畅享生活

481 奖金会翻倍的彩票

体彩“排列3、排列5”第2017276期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	093	直选 3554注	1040元
		组选3 0注	0元
		组选6 4316注	173元
排列5	09381	24注	10万元

体彩“七星彩”第2017119期开奖公告

中奖号码:2 6 6 5 0 3 6

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	9注	33414元
三等奖	84注	1800元

彩票数据均来源于网络,以实际开奖信息为准。

百姓一线通

洛报集团百姓一线通
66778866
一线通特色便民项目

法律咨询 电话医生 心理咨询
脑瘫康复 家政保洁 月嫂保姆
家教辅导 杯赛培训 水电安装
家电维修 空调养护 路灯投诉
防水补漏 采暖供暖 水暖维修
管道疏通 开锁搬家 电瓶维修
饮水机、净水机专业清洗、安装、保养
太阳能安装、维修、清水垢
热水器安装、维修、清水垢
美术高考培训 矿泉水电话直送
油烟机维修清洗 家电专业清洗

市残联举办爱心公益讲座,著名推拿师郭洁特意为晚报读者送上日常保健秘诀—— 预防颈椎病,您可这么做

□记者 智慧 实习生 元佳静

每年的10月15日是国际盲人节,近日,市残联举办了一场针对盲人推拿师的爱心公益讲座,著名推拿师、洛阳市按摩医院教授郭洁现场为大家传授各类专业推拿手法,让与会者受益匪浅。活动现场,记者还请他特意为晚报读者介绍了一些日常保健妙招,一起来看看吧!

●预防颈椎病

睡觉时注意枕头的高度,平卧时枕头高度不超过15厘米,侧卧时枕头的高度要以自己的单侧肩宽为标准。

自我按摩,用自己的双手拇指在颈部两侧做上下推按5分钟,然后将头部缓慢后仰,再将头部左右缓慢扭转,每侧扭转到最大幅度并保持5秒钟再向对侧重复此动作。

用自己的双手多指放于颈后上下搓擦颈后部,以产生温热感为宜。

用空拳分别敲打左右上肢掌侧面和背侧面,从肩部到背部,从腋窝到掌心部,双手轮换敲打对侧上肢,每侧约3分钟。

●预防腹部赘肉

用右手掌自右侧肋下向左、向下顺时针环形推揉腹部约5分钟,再用左手

掌自左侧肋下逆时针旋转推揉腹部约5分钟。

双手掌交替从胸前推至小腹部每次约10分钟。

用双手空拳拍打身体两侧,自腋窝下拍打到双侧臀部,此法可疏通肝胆。

用双手空拍打皮带周围,要前后左右都拍到,此法可疏通带脉,使腹部及全身气血通畅。

郭洁提醒,无论是自己按摩还是请推拿师按摩,力度都不要太大,如果颈椎病已经影响了日常生活,请及时就医,接受正规治疗。

白德营:把喜欢和擅长的事做到极致

□记者 付璇



(图片由被采访者提供)
白德营律师

从事律师行业以来,只要是自己服务的客户,河南蓝锐律师事务所主任白德营都会坚持每周向对方汇报案件的进度。将客户的事情当成自己的事情来做,让白德营和不少客户从服务关系变成了朋友关系。把喜欢和擅长的事做到极致,从细节提高服务质量,这就是白德营的做事风格。

2016年,白德营和两名合伙人共同成立了河南蓝锐律师事务所,“相互成就、共生共赢”是河南蓝锐律师事务所的服务理念,也是白德营在从业开始就坚持做的。如今,身为我市律师界金融保险领域的佼佼者,白德营坦言,他的秘诀就是这八个字。

“我曾亲眼看着很多客户从小公司一

步步发展壮大,身为律师的我也逐步成为公司负责人的智囊团成员,为公司的制度建设、股权架构、战略规划提出自己的意见,在这个过程中,律师其实是和公司一起成长的。”白德营说。

白德营坦言,刚入行时,自己内向的性格曾让不少前辈认为他不适合从事律师行业,但他坚信,既然入行,就可以根据自身特点差异化发展,不以自己的短板和他人的优点去碰撞。最终,白德营通过客户的认可扭转了前辈的看法。

“我希望自己能成为一名‘学者型律师’,只有自身的专业知识过硬,才能为客户提供更便捷、更优质、更专业的法律服务,也能够把自己喜欢和擅长的事做到极致!”白德营说。

白德营律师电话:15978630194

爱心物资温暖这些老人

□记者 付璇 文/图

9日,衣往情深公益项目洛阳办公室主任丁彦科与叶文、张太和等爱心人士来到宜阳县香鹿山镇砖古窑村,为几位贫困老人送去爱心物资。

虽然下着雨,但拦不住爱心人士的热情。爱心人士来到4户贫困老人的家中,为老人们送去大米、食用油、衣物等。宜阳县香鹿山镇砖古窑村相关负责

人郑小海说,这几位老人均为建档立卡的贫困户,都是空巢老人,还有一位老人身有残疾。在了解到该村几位贫困老人的情况后,丁彦科立即向衣往情深公益项目郑州办公室递交了衣物使用申请。几日后,40件干净的秋冬衣物从郑州寄到了洛阳。这些衣物都已在衣往情深公益项目郑州基地经过了分拣、清洗、消毒、打包等程序,被顺利送到4户贫困老人家中。



爱心人士(左)将爱心物资送给贫困户老人

我市两位书画家赴港参加展览

□记者 李砾瑾

近日,“第十八届香江明月夜·八大古都与东方明珠的对画——香港2017中国书画名家邀请展”在香港闭幕,来自我市的两位书画家受邀参加本次展览。

本次展览由文化部主办,香港·紫荆杂志社等承办,于9月28日至30日在香港九龙创价学会礼堂举行,共展出45位书画名家的115幅作品。来自洛阳、西安、北京、南京、开封、郑州、安阳、杭州八大古都的书画家,向香港这座现代化国际都市展现了古都深厚的历史文化底蕴与多彩的艺术风貌。

来自我市的中国美术家协会会员、河

南省美协山水画艺委会顾问、洛阳书画院名誉院长解金峰,与中国书法家协会会员、河南省花鸟画研究会副会长孙玮珂两位书画家以笔传情,在展览上展出了各自的画作,为香港同胞带来了精彩的艺术作品。

洛阳人谁还没有个身价过亿的朋友?

洛阳网

洛阳网品牌价值过亿元

洛阳网旗下: 洛阳网APP (12万注册用户) | 洛阳网微信 (12万注册用户) | 洛阳网微博 (12万注册用户) | 洛阳网论坛 (12万注册用户) | 洛阳网手机报 (12万注册用户) | 洛阳网社区 (12万注册用户)

失主看过来

● 9月20日晚,刘先生在广州市场小吃街捡到吴泓磊的身份证,请失主拨打13703497289联系认领。

● 10月8日下午,段先生在九都东路瀍河区人民法院附近捡到李元鹏的身份证、驾驶证等,请失主拨打13938851116联系认领。

捡到请举手

● 9月29日12时30分,宁女士在滨河北路祖母家饭店门口丢失一把宝马车遥控钥匙,钥匙上挂有粉色的穗子,捡到者请拨打13837925235联系失主。