



牡丹绽放迎客来

在洛阳中国国花园内,一片“洛阳红”牡丹在古建筑群的衬映下,别有一番韵味(4月10日报)。目前,在“牡丹花都”洛阳市,近万亩、1200多个品种的观赏牡丹陆续进入盛花期。预计赏花高峰将在本月中旬至月底。目前,市内的各个牡丹观赏园区都已做好了花展前各项准备工作,迎接四方宾朋前来一睹洛阳牡丹雍容华贵、高雅端庄的风采。
新华社记者 王颂 摄

春季登山有益身心 安全细节不容忽视

□晨报记者 赵玮

登山远眺,既可锻炼身体,又可饱览名山秀水,陶冶情操,对视力、心肺功能、四肢协调能力均有益处,还能够消耗体内多余的脂肪。

日前,淇滨区的沈大爷在登山途中突然喘不过气,被一起登山的朋友们紧急送往医院抢救。导致其出现不适的病因是心律过速,过大的登山运动量往往是导致老年人心血管疾病突发的最主要原因。

“登山运动虽好,但对于患有慢性病的人来说,是不适合的。”4月10日,市第一人民医院外科医生闫冀豫在接受记者采访时说,以下几类人在选择登山时要悠着点:高血压患者合并其他慢性病,如冠心病、糖尿病、痛风等,登山时容易发生脑出血、心力衰竭等并发症。患有类风湿性关节炎的,登山会加重下肢血液循环障碍,出现间歇性跛行等。

闫冀豫提醒市民,登山前要了解好登山路线,计划好休息和进餐地点,休息时不要坐在潮湿的地上和风口处,以防防风受寒;登山时,老年人最好带上手杖,既省体力,又有利于安全,在陡坡行走时,最好走“之”字形路线攀登;下山时不要走得太快,更不能奔跑,否则会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力,导致膝关节受伤或肌肉拉伤;登山休息时,要按摩腰腿部肌肉,防止肌肉僵硬,造成腰腿扭伤。

淇县朝阳山第六届登山节举行

晨报讯(记者 赵玮)“朝阳山的山高及路线非常适合登山爱好者,所以这几年每逢登山节我都会从安阳赶来参加。”4月8日,来自安阳的孟先生说。

当天上午,为期一个月的朝阳山第六届登山节盛大开幕,开幕式后,“港基家居杯”登山比赛举行,来自辽宁、山东、河北及我省安阳、新乡、濮

阳、许昌、鹤壁等地市的6000余名登山爱好者及一万余名游客参加了此次比赛。

此次登山比赛优胜者的奖品也十分丰厚:男组、女组一等奖是价值3000元的山地车一辆;二等奖是价值一千元自行车一辆;三等奖是价值500元的酒水一件,此外参加比赛的男组、女组前150名皆获得了由赞助商提供的丰厚奖品。

下次登山节 我还要来参加

——访“港基家居杯”朝阳山第六届登山比赛一等奖获得者王学军

□晨报记者 赵玮

“能够在比赛中获得一等奖我觉得非常开心!”4月8日,来自辽宁本溪的王学军赛后接受采访时表示,他在网上得知淇县朝阳山景区要举办登山节的消息后,恰好要到这里探亲,就顺便报了名。

“比赛途中我看见很多小孩子在家长的带领下勇往直前,还有许多老人也赶来参加比赛,我心里挺感动的。生命在于运动,得不得奖并不重要,重要在于坚持!希望朝阳山景区越来越好,下次举办登山节,我还会来参加!”王学军说。

倡导健康生活方式

——访港基家居淇县专卖店经理李琴

□晨报记者 赵玮 文/图



李琴

“登山节是一项很好的活动,不仅可以推广全民健身运动,还能引导健康时尚的生活方式,作为朝阳山登山节的冠名商,我们港基家居希望通过此次活动,让更多的淇县消费者了解港基家居,加深对港基品牌的认知度。”4月8日,港基家居淇县专卖店经理李琴在接受记者采访时表示。

据介绍,港基家居总部位于成都,占地150余亩,员工1000多人。目前在我省已开设80余家专卖店,公司经营板式套房、布艺真皮沙发、软床、客厅餐厅家具等。产品为中国绿色环保产品,通过ISO9001国际质

量管理体系认证,并荣获国际工业展览会金奖,是中国畅销品牌、消费者最受欢迎的品牌之一。

港基家居淇县专卖店位于淇县107国道淇县国税局对面,店内产品涵盖港基旗下“主角”现代板式套房系列、“太上皇”简欧沙发系列、“楷林”精品软床系列和客厅配套餐桌茶几系列。“接下来我们将举行工厂特供、零利润销售大型促销活动。通过促销活动,让淇县的消费者加深对港基家居的认知度。”李琴说,金杯银杯不如消费者的口碑,港基家居将做好产品、做好服务、做好售后。同时,公司郑重承诺,凡港基家居产品内架质量问题终身免费维修,海绵质量问题10年免费换新。

国家5A级景区 中国驰名商标 中国十佳小景区
多时多景好 城市更向往

康定帝师故里·天下第一官宅
皇城相府

线路推荐:
皇城相府一日游
皇城相府+珥山两日游
皇城相府+九女仙湖两日游
皇城相府+神农山两日游

(各大旅行社均可报名)
电话:0356-4858062
网址:www.hcxf.cn
地址:山西省晋城市阳城县北留镇皇城村

太行山支脉 国家森林公园 国家地质公园 国家AAAAA风景区
鹤壁市淇河旅行社

中国 长治·壶关
神奇的峡谷 开心的乐园 珍稀的红豆

红豆峡

一日游:158元/人
自驾游线路:鹤壁—林州—红豆峡
电话:0392-3368099 3289099 地址:新区九州路中段(市财政局对面)

CITS 中国国际旅行社河南鹤壁分社
CHINA INTERNATIONAL TRAVEL SERVICE HENAN HEBI BRANCH
(许可证号:L-HN-GJ00002)

台湾包机环岛经典八日游5280元/人
台湾精华7日游+澎湖1日游5580元/人(独家赠送外婆的澎湖湾门票)
4月25日韩国豪华游轮八日游1880元/人
5月3日特价推出台湾经典环岛十三日游4280元/人(包含小费、办证费)

特价:洛阳牡丹一日游88元/人
另有多条国内、国际线路 欢迎来电咨询

地址:淇滨大道140号东方国际酒店贵宾厅
电话:3301113、13939258863、3298863、13783011113
招聘计调2名 持证导游5名

鹤壁假日旅行社
许可证号:L-HEN06020

北京故宫、颐和园、长城、鸟巢、水立方二日游368元/人(周五发)
八里沟一日游118元/人
洛阳牡丹一日游118元/人
关山一日游128元/人
4月19日海南兴隆三亚+桂林漓江+张家界11日游1780元/元起
4月19日张家界、南宁、北海、德天瀑布、巴马长寿乡11日游2380元/元起
4月30日张家界、天子山、德夯苗寨、乾州古城湘西全景五日游专列1480元/人
4月30日张家界、天子山、凤凰古城湘西全景五日游专列1480元起/人

华东五市+水乡+中山陵 休闲六日游超值
特价 **398元/人**(每周五发)

桂林、漓江、阳朔、韶山六日游388元/人
宜昌三峡两坝一峡、西陵峡欢乐谷二日游498元/人
宜昌三峡人家、三峡瀑布二日游498元/人

老区总部电话:2688540、2691661、13539222230 老区地址:长凤路中段鹤壁饭店对面商服局办公楼二楼
新区国税局营业部:3367035、3333550、13569648975 新区地址:华山路中段(国税局东门外侧门面房)
福出二区北门营业部:2961938 13639222230 福出地址:福出二区北门外20米门面房