



冲浪 张文堂

亲水生活“爽一夏”

今天是二十四节气中的“小暑”，“小暑接大暑、热得无去处”，几天后的13日即将入伏，高温、高湿的天气将频繁出现。你准备好迎接一年之中最炎热的日子了吗？每到夏天，“亲水”成了很多人的选择，找个鱼塘钓鱼，到河边散心，到水上乐园游戏水，或到荷塘赏荷，都是不错的选择，如果你还没有准备好“亲水生活”，那就先跟我们的摄影作品，一起“爽一夏”吧！ 郑州晚报记者 马健



踢夏 董卫东



恋荷 郑州晚报记者 马健

“豫览视界”摄影俱乐部是郑州报业集团“图片银行”所属的图像拓展平台项目的重要互动形式。俱乐部主要有摄影比赛、集中采风、讲座交流、图像价值评估等系列市民摄影活动。其中微摄影比赛活动定期举行，参赛作品将择优在《郑州晚报》刊登并通过官方微信号“豫览”展示交流，获奖者还将获得丰厚奖品！

本期比赛主题

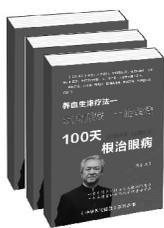
“爽一夏”

豫览视界微摄影7月主题“爽一夏”，请体现“爽”、“夏”两个中心，内容尽量以夏日风光、休闲、避暑以及欢乐夏日、暑假生活等为主。围绕这个酷爽的夏天，你可尽情发挥，用相机记录这个夏天吧！

截稿时间：2015年7月30日，投稿邮箱：zzwbsy@126.com，请扫码关注“豫览”了解更多详细信息。



治眼新书 来电就送



眼睛是心灵的窗口，眼睛患了疾病，就会慢慢看不清周围美好的事物，甚至生活在黑暗中，不仅自己遭罪，还要拖累家人。面对白内障、青光眼、玻璃体混浊、黄斑变性、视网膜病变五大眼病，中老年眼病患者又该使用何种简便易行、行之有效的治疗方法让自己“提升视力，防治眼病，手术远离，重现光明”呢？读《眼病防治大盘点》，该书由我国著名中医世家徐氏家族（古医书《玉机微义》编撰者）第九代传人，著名中医眼科大师徐世清教授倾其毕生的临床研究成果，编撰而成。本书内容丰富，图文并茂，语言简练，浅显易懂，重点突出，既是普通群众眼保健的良师益友，更是眼病患者的

“家庭医生”，真正做到“一看就懂，一懂就用，一用就灵”，让很多中老年眼病患者看完此书后恍然大悟，原来防治眼病没那么难，感叹以前只是没找对方法，后悔没有早日看到这本书，多受了那么多罪。现在应相关部门的强烈要求，徐教授同意在我市免费发放300本《眼病防治大盘点》，凡是年龄在50岁以上，符合条件的白内障、青光眼、玻璃体混浊、黄斑变性、视网膜病变患者均可拨打我们的免费电话申领400-665-5961，数量有限，领完即止。**申领电话 400-665-5961**
特别声明：本次赠阅纯属公益性质，全过程不收取任何费用，如有违规请打电话举报。由于此次活动申领人群较多，请使用有效电话拨打，如遇占线我们会第一时间给您回拨。

50岁以上中老年人——免费赠送！

养生奇书向您传授如何消除慢性病、延长寿命，而且每年节省5000元医药费，仅限1000册！

现在拨打免费赠书电话400-688-2212，您便可以免费得到一本2015年最新出版发行的养生奇书——《名医教你治骨病》，本书由我国著名骨病专家、著名保健医师赵景心教授编著，将为您讲述如何消除各种酸痛骨痛、健康活到100岁——“让您颈椎病、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、关节炎、风湿类风湿等疾病大为好转，腰好、腿好、活动逐渐恢复正常，吃、喝、拉、撒、睡样样都舒服……”而且每年节省数千医药费！不用忍受痛苦，无需整天烦躁，不必没完没了地吃药，更不需要每年治病花冤枉钱，您只要按照书中的养生法坚持下去，保证您的身体一天天康复起来！无论现在您的病症有多严重，无论您尝试了多少方法并失败后，书中的最新自然养生疗

法会令您病症渐渐消失，身体越来越棒——您能自由地跑步跳健身舞，爬楼梯，干家务活，摆脱药罐子，不吃药康复起来……
为什么人们被这本书深深打动，且得到它的欲望如此强烈？
答案很简单，本书首次向人们展示了不吃药消除骨关节病、延长寿命的自然养生秘诀，让您彻底摆脱药物依赖，健康活百岁！
不必花钱购买，无需任何代价——赶快拨打电话！仅限1000册！
为了普及书中的科学方法，现向全国50岁以上中老年人免费赠送！此外，如果您不需要，请把好消息转告周围50岁以上的人，他们会感激您！
免费领取电话：400-688-2212