

月饼口味花样多 特殊人群要慎食

中秋节临近,大小商场、超市的各式月饼可谓琳琅满目,为了让人们能够正确食用月饼,在享用月饼的同时更加注重养生和保健,河北省消费者协会咨询有关健康管理专家后指出,月饼虽好,但特殊人群要慎食。

月饼口味花样多,吃时讲究顺序味更美。专家称,不同口味月饼的食用顺序为:咸、甜月饼同食,应

先吃咸的,后吃甜的;鲜、咸、甜、辣等不同口味的月饼同食,应按照鲜、咸、甜、辣的顺序吃,这样吃月饼味美可口。

月饼富含脂肪,配热不配冷。食用时不宜搭配冷饮,如糖分高的汽水、可乐或果汁等饮料,否则会引发腹部不适。食用月饼时,最好一并饮茶,这既有助于消化,解油腻,又能增添品尝时的乐趣和气氛。

特殊人群如十二指肠溃疡或胃炎患者、龋齿患者、肥胖者、婴幼儿、老年人、胆囊炎、胆石症、高血压、冠心病患者,要根据自身状况慎重选择。特别是老年人消化吸收能力较差,多食会引起消化不良、腹泻等疾病。

专家指出,无糖月饼并非“无糖”。所谓的“无糖”月饼,实际上只是不添加蔗糖、果糖等,

不能因此就说没有糖分。只要月饼的外皮还有淀粉,这些碳水化合物就可能转化为葡萄糖。无糖月饼中的糖醇不易被人体吸收,食用过量会引起腹泻,糖尿病患者要慎食。如果不小吃了,可采取减少进食量、增加降糖药药量或胰岛素量、加大运动量等方式,以消耗过多热量。(国厂)

急救新指南:

严重灼伤要保温 救治中毒应用炭

德国的急救专家最近提出了一些新的急救建议,比如,遭受大面积严重灼伤的人不应该接受降温治疗,也不应鼓励吞食毒物的人呕吐。

据德新社10日报道,德国巴伐利亚事故急救医生协会的负责人彼得·塞弗林教授说:“关于烧伤和中毒的急救,我们有了新发现。我们不再用冷水给严重灼伤的病人降温。许多灼伤病人到医院时体温都低至32摄氏度,他们需要保暖,因为他们被灼伤的皮肤失去了保护功能。”

塞弗林还说,治疗中毒的新疗法是用炭中和毒性。“一旦有人喝了毒物,不能指望通过呕吐把毒物都弄出来。如果他们呕吐并吸气,呼吸道可能会被呕吐物堵住,情况可能会更危险。”(新华)

医生提醒:

莫把过敏性鼻炎当感冒治

吴先生最近鼻子痒,打喷嚏,眼睛还发痒,自以为感冒了,于是找来抗生素和感冒类药物口服。可是好多天也不见好转,他到医院一检查才知道,原来患了过敏性鼻炎。

医生介绍,像这样吃“冤枉”药而又耽误诊断的患者,多由于对过敏性鼻炎认识不清。过敏性鼻炎又称变应性鼻炎,临床分为常年性和季节性。

季节性过敏性鼻炎有两个发病高峰期,一个是由植物花粉引起,多在春季发作;一个是由冷空气引起,多于秋季突然发病,这两个季节过后症状会暂时消失。常年性过敏性鼻炎则与人的起居环境密切相关,如居室内尘土、螨虫、羽毛、棉絮等,其他如牛奶、鸡蛋、鱼虾、化学制剂等也可引起过敏性鼻炎发作。

医生提醒,患者如遇类似症状超过一周,就要到正规医院检查,切勿自服抗生素等药物治疗。过敏性鼻炎患者平时要注意避免与过敏源接触,减少室内尘土,室内应多通风,尤其是秋季应避免冷空气的突然吸入。(光明)

专家提醒:

要慎选酱油食醋

针对当前市场上酱油和食醋合格率不很高的情况,有关专家提醒广大消费者,选购这两类产品时要慎重。

有关专家提醒广大消费者,选购酱油、食醋最基本的方法是看清标签。不少人以为酱油颜色越深越好,其实正常的酱油颜色应为红褐色,品质好的颜色会稍深一些,但如果酱油颜色太深了,则表明其中添加了焦糖色,香气、滋味相对会差些,这类酱油仅仅适合红烧用。选购食醋时应注意,具有琥珀色或红棕色、有光泽、浓度适当、无悬浮物、无沉淀的产品,质量较好,反之是劣品。(冯国)

今日天气



天气状况 全区阴天有小雨,局部中雨
风向风力 偏北风2级~3级
最高温度 23℃~25℃
最低温度 16℃~18℃
特别提醒 订阅天气预报短信,方便您科学着装与出行,移动用户发短信11到01210,小灵通用户发短信11到12100,咨询电话:63332668;联通用户发短信

121到8121,咨询电话:10010。每天1条,每月2元。了解更多的气象预报请您拨打12121声讯电话,了解“未来3天天气预报”请拨打1信箱,“一周天气预报”请拨打2信箱。如果取消天气短信,移动用户发00000到01210,小灵通用户发00000到12100,联通用户发00000到8121。(洛阳市气象台发布)

运动补液有讲究

专家建议:

运动前补液

运动前2小时
饮用400~600ml含糖和电解质饮料

运动中补液

- 应少量多次
- 每15~20分钟补液一次
- 每次150~300ml
- 一般情况下补液总量不应超过800ml

运动后补液

- 补充含电解质的饮料,可加糖,以促进血容量的恢复
- 勿只饮用纯水,会造成血浆渗透压的降低,增加排尿量,延缓机体的复水过程

资料来源:《健康报》



运动补液 新华社发

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2007年7月9日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程票价(含税燃油费)(元)
			洛阳	北京	洛阳	北京	
北京	MU5696/95	每日	10:25	11:50	12:40	14:10	960
上海	MU5390/89	每日	15:00	16:35	07:50	09:35	1020
广州	CZ3364/63	每日	11:45	14:05	08:45	11:00	1500
深圳	CZ3358/57	二四六	21:30	23:10	19:10	20:50	1460

洛阳中转国际部分航班时刻表 国际订票热线:64810780

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东京	15:00	12:50	2700	4550	墨尔本	15:00	07:00	4500	6100
名古屋	15:00	12:40	2200	3700	悉尼	15:00	09:30	4500	6100
福冈	15:00	13:10	2100	3050	温哥华	15:00	10:30	4400	7600
冈山	15:00	12:40	2600	3950	法兰克福	15:00	05:20	4400	7000
大阪	15:00	11:55	2400	3250	洛杉矶	15:00	11:30	5750	8600
首尔	15:00	11:55	1750	3200	纽约	15:00	20:45	6900	10900
釜山	15:00	11:35	1650	2950	莫斯科	15:00	20:10	3900	5200
吉隆坡	15:00	23:40	2500	3250	伦敦	15:00	18:50	4300	6880
新加坡	15:00	05:00	2500	3350	巴黎	15:00	06:20	4500	7400
曼谷	15:00	00:55	2050	2850	新德里	15:00	02:30	3750	5400

另有多条特价线路供选择 八达特约 售票热线:66666666 民航国内即时查询网:www.badahk.com

幸运网民看过来

详情请登录洛阳新闻网 (www.lyd.com.cn)查询

活动名称	中奖号码	奖品
协和医院·关爱父亲健康	410302197903012027	价值150元的健康体检卡
牡丹女子医院·早期宫颈癌乳腺癌爱心普查	410311681029256	免费接受TCT早期宫颈癌普查或乳腺癌专项检查
150眼科·迎新生送光明	410311197411194529	做准分子治疗近视手术可在双眼3000元优惠价格的基础上再减免200元
三院眼科·光明行动	41030219800616052x	准分子激光角膜原位磨镶术或个性化切削可享受200元优惠

民生热线 63232555



互动方式:
★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com
★ 登录洛阳新闻网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳新闻网《关注民生》频道(www.lyd.com.cn/care)

你中了没?



体彩“排列3、排列5”第07247期开奖公告

奖项	中奖号码	全国中奖注数	河南中奖注数	单注奖金
排列3	854	直选 10260注	754注	1000元
		组选3 0注	0注	0元
排列5	85482	组选6 32791注	1548注	160元
		23注	3注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第07046期中奖号码				
04 16 18 23 30 01 10				
奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额	
一等奖	0注	0注	0元	
二等奖	7注	0注	285671元	
三等奖	44注	4注	9075元	
四等奖	28注	1注	3000元	
五等奖	1318注	60注	500元	
六等奖	5217注	345注	200元	

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2007247期中奖号码		
05 07 10 19 21		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	32960元
二等奖	528注	50元
好运二	399注	28元
好运三	337注	228元
好运四	14注	1952元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2007247期中奖号码		
3 9 3		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	296注	1000元
组选三	281注	320元
组选六	0注	0元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2007106期中奖号码			
基本号码		特别号码	
12 26 18 22 24 10 7 02		05	
中奖情况			
奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	3注	0注	848958元
二等奖	24注	1注	15159元
三等奖	476注	10注	1528元
四等奖	1674注	47注	200元
五等奖	15636注	345注	50元

空气质量 (12日)

污染指数	98
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

洛阳新闻网 便民服务



法律咨询: http://lawyer.lyd.com.cn
电子地图: http://map.lyd.com.cn
发布分类信息: http://ask.lyd.com.cn
连线记者: http://reporter.lyd.com.cn
彩票分析: http://cp.lyd.com.cn
健康知识: http://health.lyd.com.cn
消费投诉: http://www.lyd.com.cn/lifelink/xfts.htm
更多服务: 列车航班查询、邮编区号查询、手机归属地查询、学历验证、身份证验证、物价投诉、股票查询、在线翻译、成语词典、万年历等, 尽在洛阳新闻网首页(www.lyd.com.cn)《生活链接》栏目。