

相约 22 楼会客厅 速读“万人相亲会” 直面“月老”车炳恒

□闻声

9月29日下午3:30分,“万人相亲会”的发起人车炳恒将与您...

据悉,自2006年容威举办首场“万人相亲会”以来,共有上万名单身朋友参与...

另悉,10月3日(农历中秋节)“万人相亲会”组委会将在文兴阳光水岸对面的洛浦公园小广场上举办中秋洛阳万人相亲会活动...

捡到请举手

张先生在珠江路和辽宁路交叉口的天居饺子馆吃饭时不慎将包丢失,内有刘仙英的身份证、手机、银行卡等物...

潘先生的朋友在周王城广场附近丢失一个黑色公文包,里面有赵振通的身份和医保卡、银行卡等物...

王媛媛23日上午不小心把身份证给弄丢了,请捡到者拨打电话13183083904和她联系。

王女士前些时不小心把一个纸袋子给弄丢了,里面有彭学申的大学毕业证书,请捡到者拨打电话13592057910和她联系。

失主看过来

陈先生22日晚在王城大道鞋市附近捡到洛阳实验小学2008级02班张浩然小朋友的胸牌,请失主拨打电话13949262798联系认领。

王先生20日早上在310国道上捡到一个豫C53680的车牌,请失主拨打电话13653799410联系认领。

王女士18日前后在金鑫小区大门西侧路边的绿化带里捡到一个黑色小包,里面有2个驾驶证(乔彦寿、李伟强)、身份证(乔彦寿)、道路运输证、机动车行驶证、车辆购置税等,请失主拨打电话62813236联系认领。(文玉整理)

晒太阳可解“秋乏”

□刘卫宏

俗话说“春困秋乏”,对于办公室一族来说,入秋后疲乏的状态可能影响工作效率。专家建议,办公室一族晒晒太阳有助于解除“秋乏”,提高工作效率。

第三军医大学新桥医院神经内科心理专家戴光明教授介绍,充足的阳光能抑制褪黑激素的分泌,但入秋后,光照时间减少,尤其阴雨连绵时,松果体分泌褪黑激素相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌就会受到抑制,人的情绪因而比较低沉。此时,适量增加阳光照射能有效抑制褪黑激素的分泌,改善人忧郁的心情。

戴光明教授建议,当阴天或早晚无阳光时,尽量打开家中或办公室中的全部照明装置,使屋内光明敞亮。人在光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性。此外,对于经常呆在室内的办公室一族,可利用办公间隙到室外散步,接受阳光的沐浴,呼吸新鲜空气,或增加办公室内灯光照射的强度,提高人体兴奋性。这样就能有效解除“秋乏”,提高工作效率。

置,使屋内光明敞亮。人在光线充足的条件下进行活动,可调动情绪,增强兴奋性。此外,对于经常呆在室内的办公室一族,可利用办公间隙到室外散步,接受阳光的沐浴,呼吸新鲜空气,或增加办公室内灯光照射的强度,提高人体兴奋性。这样就能有效解除“秋乏”,提高工作效率。

高血压患者晨练前应以甜食“充电”

□刘卫宏

早晨在新鲜的空气里晨练,是许多人的健身方式,但不少高血压患者在晨练之后常常气喘吁吁,感觉心脏负荷较重。专家提醒,高血压患者在晨练前可以吃点甜食为身体“充电”,以减轻心脏负荷。

第三军医大学新桥医院心血管内科的耿召华副教授介绍,人在空腹晨练时,身体消耗的能量主要由体内储存的脂肪分解得来,其中分解产生的大量游离脂肪酸,是心肌活动的主要能量来源。但是,此时人体血液中游离脂肪酸的浓度会显著增加,如果蓄积过多,会增加心肌负担,变成一种“心肌毒物”,从而引起心律失常。

耿召华建议,高血压患者和老人在晨练之前,可以喝一杯牛奶,或者吃两块饼干等少量甜食,为晨练活动提供能量,降低脂肪的分解,从而减轻心脏的负荷。

旅游部门提示假日安全出行要点

旅游部门提示游客假日安全出行要点. 出行准备要充分,可根据个人年龄和体质状况选择旅游项目和线路,要掌握相关的应急常识,带好导游图及车、船时间表和药品、雨具等,做到有备无患.

洛阳航班进出港信息

Table with columns: 目的地, 航班号, 星期, 起飞时间, 到达时间, 起飞时间, 到达时间, 单程公布票价, 机建费. Includes flights to Beijing, Shanghai, Guangzhou, Shenzhen, Hangzhou, Chongqing, Chengde.

洛阳中转国际部分航班时刻表

Table with columns: 目的地, 起飞时间, 到达时间, 单程票价(元), 往返票价(元). Includes flights to Tokyo, Osaka, Fukuoka, etc.



今日天气 小雨停止转多云,偏北风2级-3级,14℃-24℃.

历史上的今天 1986年的今天,市区最高温度为31.4℃,是有气象记录以来该日的最高值。

27日 全区多云转晴天,偏西风2级,14℃-28℃.

28日 全区多云,偏西风2级,13℃-25℃.

特别提醒 移动、联通用户拨打12121气象信息电话,可随时了解天气变化,掌握最新气象动态。(洛阳市气象台)

福彩新票 梁祝 上市了 最高奖: 30万元

Table for 体彩“排列3、排列5”第09261期开奖公告. Columns: 玩法, 中奖号码, 全国中奖注数, 单注奖金.

体彩“七星彩”第09112期开奖公告

Table for 体彩“七星彩”第09112期开奖公告. Columns: 奖等, 全国中奖注数, 单注奖金.

“中原风采”福彩22选5开奖公告

Table for “中原风采”福彩22选5开奖公告. Columns: 奖等, 中奖注数, 每注金额.

福彩3D游戏河南省开奖公告

Table for 福彩3D游戏河南省开奖公告. Columns: 奖等, 中奖注数, 每注金额.

福彩“七乐彩”开奖公告

Table for 福彩“七乐彩”开奖公告. Columns: 奖等, 全国中奖注数, 河南中奖注数, 每注金额.

空气质量 (25日)

Table for 空气质量 (25日). Columns: 污染指数, 空气质量状况, 首要污染物.

美的空调冰箱促销活动. 全民共迎“双节”美的“群星”献礼. 1599元, 2499元, 1498元, 558元. 买美的空调送美的冰箱, 买美的冰箱送美的空调.

洛阳网 WWW.LYD.COM.CN 点击生活 服务无限 广告热线: 0379-65233618 65233607 地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层