

# 寒冬锻炼不要太“较劲儿”

□李文

## 别和强风“较劲儿”

冬天健身时不要和强风较劲儿。同样的温度下,如果有风,会让人感觉更冷。风吹在皮肤上相当于环境温度降低8℃。严寒易使皮肤干裂,脂化层蜕变,还会使膝部感到寒冷,使指、趾僵痛。研究发现,膝部皮温下降的速度是胸部的20多倍。人在严寒中,基础代谢会增加10%~20%,加大运动量,其产生的热量主要用于御寒,难以达到健身效果。因此,在刺骨的寒风中锻炼,近似自虐,有悖于健身、娱乐的原则。

## 别和雾霾“较劲儿”

冬天天气闭塞,雾气较多。由于大气污染严重,现在的雾气早已不是单纯的水蒸气了,空气中悬浮的烟、尘埃等微粒往往混杂其间,成为凝核,俗称霾。雾、霾对呼吸道黏膜有刺激作用,会诱使鼻炎、支气管炎、哮喘等发作。雾、霾严重时,对呼吸道黏膜会产生损伤,降低

呼吸道的屏障和防御作用,使一些细菌、病毒等致病微生物侵入,导致肺部疾患。所以,在雾大霾重的天气里,或“猫”在家里,或做些室内运动就可以了。

## 别和感冒“较劲儿”

冬天气候多变,感冒多发。患了感冒,疲乏无力,如果发烧,更会加重体能消耗。此时运动代谢增强,无助于感冒痊愈。此外,人患感冒,免疫系统处于应激状态,运动会加重免疫系统的疲惫,降低机体的抵抗力,一些本来可以由免疫系统消灭的病原菌,反而会繁衍、生长,引发肺炎、心肌炎、菌血症等严重疾病。

此外,运动后别吃过热的食物。寒冬时节,人在运动时四肢以及心、肺甚至消化道黏膜及周围组织都处在冷适应状态,运动后如果马上吃较热的食物,消化道黏膜会产生强烈的应激反应,导致微血管破裂、出血。中老年人的脏器适应能力减退,应变能力差,血管脆性增加,黏膜损伤、出血的可能性会加大。

## 出门看天



今日天气 全区晴天间多云,偏南风2级左右,最高温度10℃~12℃,最低温度0℃左右。

历史上的今天 1961年的今天,市区最低温度为-10.2℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

气象与健康 未来两天风和日丽,希望大家多到户外晒太阳,做些健身运动,对健康有益。

1月2日 全区晴天到多云,偏南风2级~3级,-2℃~11℃。

1月3日 全区晴天到多云,偏南风2级~3级,夜里转偏北风4级左右,-2℃~10℃。

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)

### 节日病的“七因”与“七策”

| 七个原因    | 七个对策            |
|---------|-----------------|
| 生活节律被打乱 | 吃喝玩乐适可而止        |
| 情绪波动    | 生活有规律           |
| 过度劳累    | 保持一颗平常心         |
| 饮食不节    | 避免过度劳累          |
| 烟酒过量    | 小心病从口入          |
| 气候因素    | 多注意天气变化         |
| 治疗中断    | 坚持定时用药,切忌自行中断治疗 |

资料来源:健康报 曲拥东编制 新华社发

# 用开水煮饭更有营养

□大庆

蒸饭煮饭都是淘米后放冷水再烧开,这已是司空见惯的事了,但事实上,正确的做法应该是先将水烧开,用开水煮饭。

开水煮饭可以缩短蒸煮时间,保护米中的维生素。

淀粉颗粒不溶于冷水,只有水温在60℃以上,淀粉才会吸收水分膨胀、破裂,变成糊状。

大米含有大量淀粉,用开水煮饭时,温度约为100℃(水的沸

点),这样的温度能使米饭快速熟透,缩短煮饭时间,防止米中的维生素因长时间高温加热而受到破坏。

维生素B1是大米中最重要的营养成分,其主要功能是调节体内糖类的代谢,人体如果缺乏它,神经系统会受到影响,容易出现疲劳、食欲不振、四肢乏力、肌肉酸痛、脚气病、浮肿、心律紊乱、顽固性失眠等症状。

而我们平时所用的自来水都是经过加氯消毒的,若直接用这种

水来煮饭,水中的氯会大量破坏米中的维生素B1。用烧开的水煮饭,氯大多已随水蒸气挥发了,就大大减少了维生素B1及其他B族维生素的损失。

中国自古以来确信五谷为养的原则,现代营养科学也证实,只有吃足够的复杂碳水化合物,才能维持人体长期的健康。对于中国人来说,米饭,就是复杂碳水化合物的主要来源之一,它不仅要为人体提供营养,还要为人体养身防病作出贡献。



## 失主看过来

刘先生一星期前在涧东路海云浴池捡到刘磊磊的身份证,请失主拨打13598466252联系认领。

吴先生2009年12月29日在丹城路省建三公司职工浴池内捡到杨廷利的驾驶证,请失主拨打电话13271505788联系认领。

王先生2009年12月29日早上在牡丹公园门前捡到李光峰的身份证和银行卡,请失主拨打电话13213691736联系认领。

2009年12月20日,八方电器七里河店员工在店内拾到一个男士黑色皮夹,内有身份证、驾驶证等物品,请失主拨打电话64889393联系认领。

潘女士2009年12月28日在上海市社区门口捡到河南省项城市赵书普的身份证,请失主拨打电话64923039联系认领。

顾先生2009年12月26日晚在火车站附近捡到张寅卿的身份证和驾驶证,请失主拨打电话63213975联系认领。

岳女士2009年12月27日在涧西区工学院附近捡到一个钱包,里面有数张银行卡、2张身份证(陶桂珍、陶明亮)等物,请失主拨打电话13698888192联系认领。

王女士2009年12月21日下午在行署路捡到闫秀荣的老年乘车卡,请失主拨打电话15515382922联系认领。

(寇文玉 整理)

### 洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2009年11月25日开始执行

| 目的地         | 航班号          | 星期    | 起飞时间  |            | 到达时间       |       | 单程公布票价 | 机建燃油费 |     |
|-------------|--------------|-------|-------|------------|------------|-------|--------|-------|-----|
|             |              |       | 起飞    | 到达         | 起飞         | 到达    |        |       |     |
| 洛阳飞往        | 北京 MU5696/5  | 每日    | 10:30 | 11:55      | 12:50      | 14:20 | 860    | 70    |     |
|             | 北京 MU5228/7  | 每日    | 21:30 | 22:55      | 19:10      | 20:50 |        |       |     |
|             | 上海 MU5390/89 | 每日    | 15:10 | 16:40      | 07:50      | 09:45 |        |       |     |
|             | 广州 CZ3364/3  | 一三五   | 11:10 | 13:35      | 08:15      | 10:35 |        |       |     |
|             | 深圳 CZ3358/7  | 二四六   | 22:20 | 00:30      | 19:30      | 21:30 |        |       |     |
|             | 杭州 G52717/8  | 二四六   | 13:00 | 14:30      | 15:10      | 16:40 |        |       |     |
|             | 重庆 G52696/5  | 二四六   | 22:55 | 00:30      | 11:15      | 12:30 |        |       |     |
|             | 成都 G52711/2  | 二四六   | 18:00 | 20:30      | 21:05      | 22:30 |        |       |     |
|             | 拉萨 G52711/2  | 二四六   | 18:00 | 成都中转       | 成都过夜中转提前购票 | 1400  |        |       | 160 |
|             | 九寨 G52711/2  | 二四六   | 18:00 | 成都中转       | 成都过夜中转提前购票 | 1200  |        |       | 130 |
| 林芝 G52711/2 | 二四六          | 18:00 | 成都中转  | 成都过夜中转提前购票 | 1600       | 160   |        |       |     |
| 西昌 G52696/5 | 二四六          | 22:55 | 重庆中转  | 重庆过夜中转免费住宿 | 770        | 90    |        |       |     |

### 洛阳中转国际部分航班时刻表

价格不含各项税费 国际订票热线:62806699

| 目的地 | 起飞时间  | 到达时间  | 单程票价(元) | 往返票价(元) |
|-----|-------|-------|---------|---------|
| 东京  | 15:10 | 12:50 | 1840    | 2700    |
| 名古屋 | 15:10 | 12:50 | 1840    | 2920    |
| 冈山  | 15:10 | 12:40 | 1940    | 3300    |
| 大阪  | 15:10 | 12:00 | 1840    | 2700    |
| 首尔  | 15:10 | 11:55 | 1280    | 2200    |
| 吉隆坡 | 15:10 | 23:00 | 2420    | 3400    |
| 新加坡 | 15:10 | 05:00 | 2750    | 3980    |

| 目的地  | 起飞时间  | 到达时间  | 单程票价(元) | 往返票价(元) |
|------|-------|-------|---------|---------|
| 墨尔本  | 15:10 | 07:00 | 3500    | 4000    |
| 悉尼   | 15:10 | 09:30 | 3500    | 4000    |
| 温哥华  | 15:10 | 10:30 | 3630    | 5750    |
| 法兰克福 | 15:10 | 05:40 | 3520    | 5080    |
| 洛杉矶  | 15:10 | 11:30 | 4100    | 6500    |
| 纽约   | 15:10 | 20:45 | 4200    | 6620    |
| 巴黎   | 15:10 | 06:20 | 3080    | 5080    |

以上价格随季节、舱位、乘机日期不同而上下浮动,特价票提前10天以上出票,以实时电脑查询为准。

洛阳机场 售票热线:66776677 地址:王府井对面(国际金融大酒店1楼)

## 百姓一线通 66778866



互动方式:

- ★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com
- ★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

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

## 空气质量 (2009年12月31日)

|        |        |
|--------|--------|
| 污染指数   | 67     |
| 空气质量状况 | 良      |
| 首要污染物  | 可吸入颗粒物 |



## 你中了吗?

### 体彩“排列3、排列5”第09358期开奖公告

| 玩法  | 中奖号码  | 全国中奖注数 | 单注奖金  |
|-----|-------|--------|-------|
| 排列3 | 直选    | 25061注 | 1000元 |
|     | 组选3   | 0注     | 0元    |
|     | 组选6   | 27010注 | 160元  |
| 排列5 | 82340 | 75注    | 10万元  |

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2009358期中奖号码 6 7 0

| 中奖情况 |      |       |
|------|------|-------|
| 奖等   | 中奖注数 | 每注金额  |
| 单选   | 527注 | 1000元 |
| 组选三  | 0注   | 0元    |
| 组选六  | 819注 | 160元  |

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2009154期中奖号码 红色球号码: 12 18 14 25 01 07 蓝色球号码: 16

| 奖等  | 全国中奖注数 | 每注金额      |
|-----|--------|-----------|
| 一等奖 | 4注     | 10286648元 |
| 二等奖 | 91注    | 266152元   |

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2009358期中奖号码 05 16 17 19 21

| 中奖情况 |      |         |
|------|------|---------|
| 奖等   | 中奖注数 | 每注金额    |
| 头等奖  | 3注   | 127239元 |
| 二等奖  | 678注 | 50元     |
| 好运二  | 808注 | 61元     |
| 好运三  | 491注 | 372元    |
| 好运四  | 6注   | 13224元  |

## 蔬菜质量公告 (2009年12月31日)

| 抽样地点    | 样品数  | 合格数  | 超标品种 | 处理结果 |
|---------|------|------|------|------|
| 金谷园市场   | 56个  | 56个  | /    | /    |
| 绿鲜(纱厂店) | 56个  | 56个  | /    | /    |
| 沃尔玛     | 56个  | 56个  | /    | /    |
| 谷西市场    | 56个  | 56个  | /    | /    |
| 中原市场    | 112个 | 112个 | /    | /    |

## 便民电话本

- 你要求助 拨个电话
- 市长短信平台:106570060
  - 市纠风办电话:63933058
  - 卫生监督热线:63322110
  - 消费者申诉举报电话:12315
  - 火车站问询处:62561222
  - 电力抢修:95598 63396110
  - 燃气抢修:64337777
  - 供水服务热线:9610001
  - 气象信息电话:12121
  - 环保热线:12369
  - 城建热线:12319
  - 价格投诉热线:12358
  - 税务服务热线:12366
  - 公交服务热线:63411661
  - 洛阳旅游服务热线:12301
  - 残疾人维权热线:63222802
  - 市职工维权热线:12351
  - 洛阳热力公司:64239920
  - 洛阳水务集团:65156232
  - 高新区供热中心:64331318