

我市将出现大风强降温天气

近日极端最低气温将达-10℃左右

□石蕊

市气象台昨日预报,受强冷空气影响,今明两日,我市将出现大风强降温天气。6日至8日气温持续偏低,极端最低气温将达-10℃左右。

具体预报如下:今日多云,偏北风逐渐增大到5级左右,局部地区阵风7级,最低气温-5℃~-3℃,最高气温0℃~2℃,南部4℃左右;5日多云间晴天,东北风3级到4级,最低气温-8℃~-6℃,最高气温-2℃~0℃;6日多云,东北风3级左右,最低气温-10℃~-8℃,最高气温-3℃~-1℃;7日、8日晴天到多云,气温持续偏低。

■延伸阅读

京津山东等地有大雪

新华社北京1月3日专电 据中央气象台监测,从3日凌晨开始,我国华北地区出现明显降雪,其中北京、天津的降雪量有1毫米~3毫米,部分地区积雪深度达11.7厘米。北京、天津、河北等地部分高速公路局部或全线封闭。

中央气象台3日6时发布暴雪橙色警报:预计3日白天到夜间,内蒙古中部偏南地区、河北中北部、北京、天津、辽东半岛南部、山东半岛北部等地有大雪(5毫米~9毫米)。

同时,受强冷空气影响,我国中东部地区和南方部分地区也将

迎来大风降温天气。预计3日白天至4日夜间,内蒙古中西部、西北地区东部以及淮河以北大部地区将先后有4级至6级、阵风7级偏北风,内蒙古中西部、西北地区东部、华北、黄淮、江淮、江汉、江西北部、贵州、重庆等地气温将下降8℃~12℃。



捡到请举手

李先生不慎将行车证正副本、驾驶证正副本等丢失,请捡到者拨打电话 65686051 和他联系。

耿女士坐8路公交车时将咖啡色钱包丢失,里面有耿卫娜的身份证、医保卡和几张银行卡,请捡到者拨打电话 13303889950 和她联系。

冯女士2009年12月21日8点左右,在郑州路到华山路之间将一个灰色袋子丢失,里面有孩子的学习资料(初二年级)。因孩子急用,望捡到者拨打电话 13603966930 和她联系。

何女士坐17路公交车时将潘梦琪的学生月票卡丢失,请捡到者拨打电话 13598167345 和她联系。

张先生在82路公交车上将张依帆的学生月票卡、学生平安卡和一串带绳子的钥匙丢失,请捡到者拨打电话 65355396 和他联系。

赵女士坐103路公交车时将粉色钱包丢失,内有赵晓辉的身份证和银行卡等物,请捡到者拨打电话 15037979996 和她联系。

徐先生在瀍河桥附近丢失一个钱包,里面有徐俊峰的身份证和一些现金,请捡到者拨打电话 15838526801 和他联系。

(张敬芳 整理)

用电脑多了 警惕“干眼症”

□熊琳

“干眼症原本主要是老年人的常见病,但近年来呈现年轻化趋势。”黑龙江省医院整形颌面外科冉维志主任表示,年轻人应当适度用眼,警惕“干眼症”。

专家介绍,所谓“干眼症”是指由于眼泪的减少或泪腺功能下降,导致眼睛出现微小伤痕的一种症状。近年来“干眼症”的年轻化趋势明显,主要是由于现代生活中,青年人与电视、电脑接触得越来越多,不注意适时眨眼或让眼睛休息,影响了泪液分泌;或长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,也很容易形成“干眼症”。

专家表示,注意眼睛保湿是预防“干眼症”发生的最好方法,而且要注意用眼习惯,定时休息,在电脑前的时间不宜过长,每隔1小时就要休息5分钟~10分钟,尽量在空隙时远眺让眼睛放松。

专家支招：喝酸奶的学问

营养专家、中国农业大学食品学院副教授范志红：

- 喝酸奶要适量**

正常饮食的人每天摄入一小杯至两小杯(125毫升~250毫升)为宜。酸奶本身含有一定能量,摄入后就是额外摄入,可能造成体重增加。如果很胖,饭量适当减少,以维持体重的平衡。
- 尽量喝新鲜酸奶**

在4℃冷藏条件下,酸奶一天的乳酸菌数量会减少1/10。因此,在保质期内尽早饮用。
- 酸奶可以帮助减肥**

如果饭前喝一小杯酸奶,可以带来饱腹感,延缓进食速度。如果晚饭前一小时喝点酸奶,可以减少晚餐量,从而在保持运动的前提下减少热量,是很好的减肥方法。

来源:《健康报》 范志红 营养师

半夜不睡的青少年易患抑郁症

□高原

美国一项最新研究成果显示,充足的睡眠可以帮助青少年降低患抑郁症的风险,且有助于防止他们产生自杀的念头。

美国哥伦比亚大学医学中心的研究人员在1月号的《睡眠》杂志上报告说,他们对1.5

万余名青少年及其家长进行了调查研究,以了解这些青少年的睡眠时间与患抑郁症风险的关系。

研究表明,与每晚睡8小时的青少年相比,每晚睡眠时间经常只有5小时或更少的青少年罹患抑郁症的风险要高71%,产生自杀念头的几率要高48%。此

外,与人睡时间在晚10点或更早的青少年相比,经常半夜12点以后睡觉的青少年患抑郁症的几率要高24%,产生自杀念头的几率要高20%。

研究人员指出,早睡能保证青少年有足够的睡眠时间,而足够的睡眠可以达到预防和治疗抑郁症的效果。

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	洛阳飞往		飞往洛阳	
					起飞时间	到达时间	单程公布票价	机建燃油费
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860	70
	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	890	100
广州	CZ3364/3	一三五	11:10	13:35	08:15	10:35	1410	60
深圳	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30	19:30	21:30	1330	100
杭州	Gs2717/8	二四六	13:00	14:30	15:10	16:40	270~910	60
重庆	Gs2696/5	二四六	22:55	00:30	11:15	12:30	290~960	60
成都	Gs2711/2	二四六	18:00	20:30	21:05	22:30	430~850	60
拉萨	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1400	160	
九寨	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1200	130	
林芝	Gs2711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	160	
西昌	Gs2696/5	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

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

以上价格随季节航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,特价票提前10天以上出票,以现时电脑查询为准。

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)

天气服务



历史上的今天 1977年的今天,市区最低温度为-10.3℃,是有气象记录以来该日气温的最低值;1987年的今天,市区出现大雾和雾凇,电线结冰厚度达4毫米。

人体舒适度预报 -5级,今天人体感觉气温为-5℃到0℃,感觉寒风刺骨,极不舒适。

空气污染气象条件预报 3级,今天的天气条件有利于空气污染物的扩散,但空气中杂质增多,空气质量一般。

行车安全指数预报 4级,今天白天山口、桥面阵风较大,安全行车气象条件较差。

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;未来三天天气预报请拨1,一周天气预报请拨2,还有更多精彩信息等着您。(洛阳市气象台)

空气质量 (3日)

污染指数	87
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10003期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	915	直选 4690注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 15770注	160元
排列5	91527	31注	10万元

体彩“七星彩”第10002期开奖公告

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	9注	971713元
二等奖	9注	46239元
三等奖	182注	1800元

“中原风采”福彩22选5开奖公告

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	45077元
二等奖	739注	50元
好运二	617注	27元
好运三	439注	202元
好运四	17注	1952元

福彩3D游戏河南省开奖公告

奖等	中奖注数	每注金额
单选	415注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	867注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	777040元
二等奖	95注	227988元