

冬季常饮凉开水能防感冒

□据《羊城地铁报》

入冬之后，人们习惯以进热食来保暖健身，而把冷凉食品拒之口外。殊不知，在严寒的季节，若能适当吃些冷食，反而对身体有益，更是冬季的一种另类保健方法。

适当吃点凉菜

冬天寒冷，人们喜欢吃油脂多、高热量的食品，加之户外活动少，因此易发胖，尤其是胸部腹部和臀部。为了不增加体重，除了注意体育锻炼外，多吃些凉菜，能迫使身体自我取暖，多消耗一些脂肪，进而达到减肥的目的。

身体会留下生气的痕迹

□据《生命时报》

中华医学会老年医学分会常务委员张国玺教授指出，长期生气的人，会在身体上留下不同的痕迹。从外表看，脾气火爆，经常处于发怒状态的人，多数会秃顶。严重的还会使头顶变尖；程度轻点的，则会在额头两侧形成双尖的M形微秃。

美国《洛杉矶时报》也报道，爱生气的人容易长色斑，而且脑细胞衰老明显加快。从中医角度分析，发脾气时，气会上冲，造成头顶发热，导致脱发。严重的暴怒，有时会成肝内出血。如果血吐不出来，就会留在肝内，一段时间内形成血瘤。

生气导致的肝热，继而会影响到肺，肺热的一个严重后果就是失眠。张国玺说，血气较差的人气往下沉，形成腹部胀痛，会让人误以为是肠胃问题。

如果生了气散不出来，比如闷气，往往会使人在胸腹形成中医所谓“横逆”的气滞，很可能导致妇女乳腺小叶增生和乳癌，也可能造成十二指肠或胃溃疡，严重的会引发胃出血。



失主看过来

高先生10日晚在乳腺病医院附近捡到一串钥匙，上面共有5把钥匙，请失主拨打13592066192联系认领。

谷先生前段时间在关林商贸城捡到一个钱包，里面有胡磊的身份证、银行卡等物，请失主拨打13007552528联系认领。



捡到请举手

王女士1日晚7点半左右在唐宫路附近将一个黑包丢失，里面有王静的身份证、学历证明、中级职称证和银行卡等物，请捡到者拨打电话13525983960和她联系。

黄先生9日上午在市妇女儿童医疗保健中心门口乘出租车到隧道局设计院，下车时把不锈钢饭盒落在了车上，请捡到者拨打电话15038513986和他联系。

漯河市郾城区的郑国坡5日在西工区一家饭店将身份证丢失，请捡到者拨打电话13623893530和他联系。



真情告白

安先生想对孙子、孙女说：欢欢、乐乐，1月13日是你们的生日，爷爷、奶奶和姑姑祝你们生日快乐、健康成长！

(张敬芳 整理)

适当食些冷饮

冬天人的肺腑火盛，“上火”现象似乎还不少，故民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。冬天外界气候虽冷，但人们穿得厚、住得暖、活动少，体内积热不能适当散发，再加上冬季饮食所含热量较高，很容易导致胃肺火盛，甚至出现“火盛三焦”现象，即：上焦蕴热，表现为舌尖赤红、舌苔黄厚，易导致上呼吸道感染、咽峡、扁桃腺、口腔黏膜疾患；中焦蕴热，多因过食油腻、甜或大补的食物造成，表现为舌苔厚、尿黄、便秘、焦渴等；下焦蕴热，多因肾虚、肾炎、膀胱炎、痔疮等引起。

冬季吃些冷饮，旨在消“火”，不但效果较快，而且也是一番别致的享受。当然，冬天吃冷饮也要因人而异，尤其是胃肠功能欠佳的中老年人慎食。同时，冷食只能起到带走体内一部分热量的作用，治标不治本，所以再吃些性冷的食物，如萝卜、莲子、松花蛋等，效果更佳。

常喝凉开水

若能经常饮用凉白开水，则有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之功效。尤其是早晨起床后喝杯凉开水，既能使肝脏解毒能力和肾脏排洗能力增强，促进新陈代谢，加强免疫功能，又有助于降低血压、预防心肌梗塞。

周四开始升温 最高气温可能升至8℃至10℃

□石蕴璞 陈红霞

今日是“三九”第4天，据最新气象资料显示，本周内我市没有降水，本周后半段气温将出现明显回升。

据市气象台预报，受弱冷空气影响，今明两日，我市将刮起3级至4级偏北风，气温变化不大，与昨日相比会略有下降。其中，今日天气多云到晴，明日我市晴天。预计14日起，我市气温将出现明显回升，预计最高气温可能升至8℃至10℃。与一段时间以来，我市整日始终保持“零下”的状态相比，周四以后，市民会觉得“暖和”很多。

六种豆的最佳吃法

□据《生命时报》

民间自古就有“每天吃豆三钱，何需服药连年”的谚语，意思是说如果每天都能吃点豆类，可以有效抵抗疾病。可豆子种类繁多，烹调方式多样，怎样才能每天都方便快捷地吃些营养的豆类？中国中医科学院教授杨力推荐了几种最佳食用方法。

多吃黄豆制品。大豆加工成豆腐、干豆腐、豆腐皮等豆制品后，钙含量明显增加，如100克豆腐含钙164毫克，100克豆腐干含钙308毫克，100克豆腐丝含钙204毫克。而且大豆制品吃起来方便，当然，每天喝足量的豆浆也有同样的效果。日常食疗方：黄豆炖猪蹄，能够起到美容、补钙的作用，孕妇吃了可以下奶。

红豆大米粥。红豆熬成粥，更有利于营养的吸收，口感也更滑润。搭配大米有健脾养血、除湿的功效，经常喝点红豆粥，养心生津，对更年期女性尤其有好处。日常食疗方：将红豆与鲫鱼、鲤鱼熬成汤，可健脾补水。

绿豆沙。夏天熬绿豆汤清热解暑，已经

是人们生活的习惯。但其实，绿豆做成绿豆沙来吃，除了可以摄入更多的维生素A、B、C，还能补充更多的膳食纤维。绿豆沙制作起来也非常方便，将绿豆洗净，加入适量的水，用豆浆机打10来分钟即可。日常食疗方：绿豆与海带、芹菜一起煮炖，能降血压、降血脂。

豆豉、豆酱等美味的调味品都是黑豆做的。与其他豆类相比，其最大的优势是补肾，还能滋阴活血。另外，黑豆还有“乌发娘子”的美称，用它制成的豆浆、豆腐等，是须发早白、脱发患者的食疗佳品。日常食疗方：黑豆与羊肉、狗肉一起炖，能够补肾阳，尤其适合肾虚的人食用。

豌豆火腿炒米饭。豌豆是养肝益气的一把好手，含有大量的维生素C，能够增强人体免疫力。日常食疗方：豌豆与鱼片、虾或五花肉一起炒，可以补肝脾。

芸豆炖排骨，解腻又美味。芸豆分为白芸豆和红芸豆，红芸豆养心，白芸豆补气。日常食疗方：芸豆煮熟加葱、蒜凉拌，能增强身体免疫力。

洛阳机场航班信息

机场问询：62328666

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	航司	起飞时间	到达时间	票价
北京	MU5898	每日	10:30	11:55	MU5895	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	22:55	MU5227	19:10	20:50	
上海	MU5380	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890
	CZ3364	一三五	11:10	13:35	CZ3383	08:15	10:35	1410
广州	CZ3358	二四六	21:40	23:40	CZ3357	18:55	20:55	1330
深圳	G52717	二四六	13:00	14:30	G52718	15:10	16:40	910
杭州	G52696	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	12:30	980
重庆	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	22:30	850
成都								

洛阳中转国际部分航班信息

国际订票电话：62806699

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
首尔	10:30	18:50	850	1350	温哥华	10:30	16:55+1	3580	6500
香港	10:30	23:10	2000	2700	悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
新加坡	10:30	21:25	2000	2700	墨尔本	10:30	09:00+1	4000	4200
东京	10:30	17:55	2300	3500	巴黎	10:30	12:25+1	3600	3990
阿拉伯	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
曼谷	10:30	21:00	2500	3300	纽约	10:30	18:20+1	4400	5440
大阪	10:30	20:10	2300	2900	新德里	10:30	01:35+1	2800	4800

以上价格随季节、舱位、采购日期不同，需经上下浮动。特价票提前10天以上订票。以实际查询为准。

洛阳机场 售票电话：6677 6677 地址：王府井对面·国际金融大酒店一楼
 洛阳机场 售票电话：6231 4888 地址：民航大厦

出门看天



今日天气 全区多云到晴天，偏北风3级~4级，最高温度2℃~4℃，最低温度-8℃~-6℃。

历史上的今天 1969年的今天，市区最低温度为-10.4℃，是有气象记录以来该日气温的最低值。

人体舒适度预报 -4级，感觉冷，不舒适。

紫外线强度预报 1级，强度弱。空气污染气象条件预报 3级，空气质量一般。

行车安全指数预报 3级，安全行车气象条件一般。

13日 全区晴天间多云。14日 全区晴天间多云。

特别提醒 移动、联用户拨打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 (11日)

污染指数	107
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

体彩“排列3、排列5”第10011期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	420	直选	3740注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	11895注 160元
排列5	42088	15注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第2010005期中奖号码
04 17 19 22 30 02 03

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	500万元
二等奖	21注	146636元
三等奖	25注	27842元
四等奖	93注	3000元

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010011期中奖号码
05 08 15 16 18

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	7注	31668元
二等奖	745注	50元
好运二	575注	25元
好运三	391注	243元
好运四	17注	2141元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010011期中奖号码
1 1 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	583注	1000元
组选三	605注	320元
组选六	0注	0元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2010005期中奖号码
基本号码：04 06 08 13 17 22 27 特别号码：16

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	748392元
二等奖	16注	0注	20046元
三等奖	431注	28注	1488元

洛阳网

WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

广告热线：
0379-65233618

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层