

## 五类蛋糕不宜买

□据《科技日报》

逢年过节,很多家庭会备一些小蛋糕之类的甜点,随时享用。这里提醒您购买蛋糕时的几个注意事项。

1. 尽量不买加氢化植物油的蛋糕。目前大部分蛋糕上面的“鲜奶”都是氢化植物油,下面的酥皮中也加入了氢化植物油或麦淇淋(即人造黄油)。传统的蛋糕做法,是加入真正的

稀奶油和黄油。

2. 尽量不买酥皮蛋糕。酥皮意味着必须加入大量脂肪,而且营养价值非常低。在目前情况下,通常加入的是植物起酥油,它含有反式脂肪。同样是高能量食品,奶酪蛋糕会好一些,因为至少奶酪中还含有大量的钙、维生素A、维生素D、维生素B族和蛋白质,而植物起酥油除了一些反式脂肪之

外,什么也没有。

3. 尽量不买大量添加色素和香精的蛋糕。蛋糕外外的颜色尽量接近原色,除了少量点缀,最好少用浓重的颜色。味道温和自然最好,那种扑鼻的香味,通常意味着加入了大量廉价香精。

4. 不要追求蛋糕加水果的所谓“健康”效果。水果蛋糕中的水果大部分都是罐头水果,起不到

什么营养作用。少数猕猴桃片、草莓等,也不够新鲜,而且数量很少,仅为点缀,不如自己直接买鲜水果来吃。

5. 不必买加了白巧克力片或黑巧克力片的蛋糕。蛋糕店用的巧克力,绝大部分都是代可可脂巧克力,含反式脂肪,却几乎没有其中的可可多酚,对健康有害无益。

出门看天



今日天气 全区多云到晴天,偏北风3级左右,-6℃~5℃。

历史上的今天 1984年的今天,市区最低温度-9.6℃,是有气象记录以来该日的极端最低值;1963年、1988年的今天,市区出现大风天气;1954年的今天,市区普降大雪,日降雪量7.8毫米,积雪深度达8厘米。

人体舒适度预报 -4级,感觉寒冷,不舒适。

紫外线强度预报 1级,强度弱。

气象与健康 冬天里,身体受寒冷影响,生理功能和食欲都会发生改变。请合理调整饮食,保证人体必需的营养,对提高耐寒能力和免疫功能都有好处。

23日 全区多云。

24日 全区多云。

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)



失主看过来

19日,王先生在珠江路捡到一个钱包,里面有涧西区张玉玮先生的身份证、银行卡和一张欠条,请失主拨打电话13526946767联系认领。

20日21时许,刘先生在豫通街附近捡到一个棕色女式挎包,里面有李晓然的驾照(登记地址为西环街17号)、军官证、医保证和存折等,请失主拨打电话13461039996联系认领。

21日13时30分前后,柴先生在市第一人民医院对面的建设银行自动取款机前捡到一张建行龙卡通(尾号为0441),请失主拨打电话63503667联系认领。



捡到请举手

20日下午,任女士在西工小街丢失一个土黄色女士钱包,内有任艳的身份证、银行卡,请捡到者拨打电话13938837673联系失主。

20日19时,来自郑州的吉先生在八一路与凯旋路交叉口附近乘出租车到芙蓉别墅时,不慎将本田车的车钥匙忘在了出租车上,请捡到者拨打电话13938863389联系失主。

近日,陈先生把洛阳市洛龙区明珠轻钢龙骨加工厂的个体工商户税务登记证正、副本(办理时间为去年8月)丢失了,请捡到者拨打电话13598467432联系失主。(文玉 整理)

## 太阳能热水器如何过冬 66778866 为您支招

□徐童

近日天气寒冷,洛报集团“百姓一线通”66778866 陆续接到市民来电,询问太阳能热水器冬季如何正确使用、保养,出问题如何解决。有的市民反映自己家中的太阳能热水器每年冬天都会冻坏,花了很多冤枉钱。为此,“百姓一线通”便民服务团队的专家提醒广大市民,太阳能冬季保养应注意以下几点:

首先,要做好全面检查工作,看看管道有无脱节、漏包、开裂等情况,同时要选用质量良好的保温材料或者防冻装置进行保护。

其次,使用时,要根据天气寒冷程度来确定加水的时间与多少。如果室外温度在0℃以上,可以考虑当晚加水;如果室外温度在0℃以下,则最好选择次日早晨再加水,以防止出水口处被冻住。同时,遇到雨雪天气,要适当减少太阳能热水器里的水量。

此外,部分市民家中的太阳能热水器带有电加热功能,专家建议市民在春、夏、秋每季都使用几次该功能,防止长期不用造成其失灵或自损,也确保冬季到来时能够正常使用。

专家提醒市民要注意,遇到较冷的天气,可选择打开太阳能

热水器的热水龙头让它缓慢滴水,以确保太阳能热水器水流的畅通,这也是防止太阳能热水器管路冻结的最有效方法。

此外,洛报集团“百姓一线通”应市民需要,在春节前开展“太阳能无忧冬保”专项活动:如您在使用太阳能热水器时发现问题无法解决或有任何疑问,可拨打66778866 咨询我们的行业专家。对于电话中无法解答的问题,我们将派专人上门免费为您查找原因;维修时,我们不但可在价格上给予适当优惠,还对维修保养过的热水器提供3年质保,真正解除您的后顾之忧。

## 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	返程洛阳	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:30	11:55	返程洛阳	MU5695	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	22:55		MU5227	19:10	20:50	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	返程洛阳	MU5389	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35		CZ3363	08:15	10:35	
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	返程洛阳	CZ3357	18:55	20:55	1330
杭州	G52717	二四六	13:00	14:30		G52718	15:10	16:40	
重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	返程洛阳	G52695	11:15	12:30	960
成都	G52711	二四六	18:00	20:30		G52712	21:05	22:30	

(不含机建、燃油费)

### 洛阳中转国际部分航班信息

价格不含各项税费

国际订票电话:62806699

洛阳	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	洛阳	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
北京	首尔	10:30	16:50	850	1350	北京	温哥华	10:30	16:55+1	3580	6500
	吉隆坡	10:30	23:10	2000	2700		悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
上海	新加坡	10:30	21:25	2000	2700	上海	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	3900
飞往	冈山	10:30	14:10	1800	3100	飞往	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
	名古屋	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	4600

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

售票电话 66776677 62314888

地址

王府井对面(国际金融大酒店一楼)

洛阳机场

特约

地址

王府井对面(国际金融大酒店一楼)

**洛阳网**  
WWW.LYD.COM.CN  
——洛阳人的网上家园  
点击生活 服务无限  
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线: 0379-65233618

**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** (21日)

污染指数	106
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

**你中了吗?**

**体彩“排列3、排列5”第10021期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	084	直选 2989注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 11795注	160元
排列5	08489	7注	10万元

**“中原风采”福彩22选5开奖公告**  
第2010021期中奖号码

03 05 08 13 16

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	18注	7681元
二等奖	1097注	50元
好运二	876注	14元
好运三	797注	108元
好运四	30注	1091元

**福彩3D游戏河南省开奖公告**  
第2010021期中奖号码

7 1 4

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	805注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	2629注	160元

**福彩“双色球”全国开奖公告**  
第2010009期中奖号码

红色球号码 [21 13 09 24 32 01] 蓝色球号码 [06]

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	10注	6064506元
二等奖	109注	146491元

**蔬菜质量公告** (1月21日)

抽样地点	样品数	合格数	超标品种	处理结果
511市场	56个	56个	/	/
8号市场	56个	55个	长豆角	退市
行署市场	56个	56个	/	/
关林市场	56个	56个	/	/
周公市场	56个	56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  
消费者申诉举报热线: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