

脂肪肝患者慎选“暴走”

□据《老年周报》

“暴走七月，捐肝救子”的伟大母亲陈玉蓉成为2009“感动中国”年度人物候选人之一，日前鞍山又出现一位“暴走妈妈”。专家指出，这两个事例都是“事出有因”，脂肪肝患者不能简单地拷贝“暴走+最

大限度节食”的模式，要在确诊类型后根据医生指导进行调整，以免造成肝损伤加重和营养失衡。

医学上并不提倡脂肪肝患者通过剧烈运动在短时间内消耗掉肝内屯积的脂肪，因为这个过程如果太快，其间又不注意饮食和生活调理的话，很可能伤及肝脏，

严重的甚至导致肝功能衰竭。一般来说，营养过剩造成脂肪肝或酒精性脂肪肝合并肥胖，大量运动才有效，而且每个月减轻的体重最好在250克到500克，不宜超过1公斤。

对于绝大多数人来说，暴走10公里是较大的运动量，身体很

难接受，特别是对老年脂肪肝患者更不适合。适合脂肪肝患者的运动不一定是暴走，像慢跑、打羽毛球、骑自行车、打太极拳等以锻炼体力和耐力为目标的全身性低强度有氧运动，都有助于脂肪肝患者降脂减肥、促进脂肪分解。

捡到请举手

刘先生25日中午在上海市场附近丢失一钱包，内有安徽亳州郝秋芬的身份证，请捡到者拨打电话15036343546和刘先生联系。

舒婷25日傍晚在东花坛丢失一个棕色女士挎包，内有她的身份证、工作证、银行卡和一本蓝色英语书等，请捡到者拨打电话15052501162和徐先生联系。

孙先生26日中午从凯旋路八一路口到玻璃厂路口时丢失一个信封，里面装有急需给别人送的现金4300元，请捡到者拨打电话13653880560和孙先生联系。

失主看过来

王先生十几天前在大张老集店对面捡到温淑萍的身份证，请失主拨打电话13939927766联系认领。

田女士26日中午在河洛中学西侧路上捡到一大串钥匙，请失主拨打电话64622196联系认领。

杨女士26日晚在八一南路捡到一串钥匙(9把)，其中有两把泰祥牌的防盗门钥匙，请失主拨打电话63304655联系认领。

鸿泉宾馆工作人员27日在407房间捡到客人手机一部，请失主拨打电话64269666、64269777联系认领。

杨女士的父亲27日早上在市第一医院捡到郭艳丽的身份证、建行卡和农行卡等，请失主拨打电话15824982459联系认领。

(敬芳整理)

出门看天



今日天气 全区多云，偏北风3级左右，最高温度8℃~10℃，最低温度-2℃~0℃。

历史上的今天 1969年的今天，市区最低温度为-9.6℃，是有气象记录以来该日气温的最低值。1963年的今天，市区出现大风天气。1967年的今天，市区出现大雾天气，能见度小于1000米。

人体舒适度预报 -3级，早晚感觉稍冷，中午前后感觉稍舒适。

紫外线强度预报 1级，强度弱。

30日 全区多云到晴天。

31日 全区晴天转多云。

特别提醒 移动、联通手机用户拨打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)

火星冲日明天上演

□据 新华社

中科院紫金山天文台研究员王思潮通报，新年首场行星冲日好戏——火星冲日将于30日上演，届时公众将迎来欣赏火星的最佳时机。

作为每年天象的重头戏之

一，行星冲日是指该行星和太阳正好分处地球两侧，三者几乎成一条直线，此时该行星与地球距离最近，亮度也最高，是观测的最佳时机。

王思潮介绍，30日凌晨4时，火星冲日。当晚8时以后，公众向东方夜空看去，一颗与众不同的红

色亮星——距地球最近的地外行星火星将出现在眼前，随着时间推移，它会渐渐上升，到了子夜时分升到正南方。感兴趣的公众可用肉眼直接观测，有条件的则可使用天文望远镜，这样能比较清楚地看到火星的圆面，在南北极有白色的“极冠”。

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		
	九寨 G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1200		
林芝 G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600			
西昌 G52696/5	二四六	22:55	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿	770			
飞往洛阳	墨尔本	15:10	08:07:00	3500	4000			
	悉尼	15:10	08:09:30	3500	4000			
	温哥华	15:10	08:10:30	3630	5750			
	法兰克福	15:10	08:05:40	3520	5080			
	洛杉矶	15:10	08:11:30	4100	6500			
	纽约	15:10	08:20:45	4200	6620			
	巴黎	15:10	08:06:20	3080	5080			
	香港	15:10	08:07:00	3500	4000			
	台北	15:10	08:07:00	3500	4000			
	新加坡	15:10	08:07:00	3500	4000			

洛阳中转国际部分航班时刻表 (一票到底) 虹桥浦东乘坐免费车 价格不含各项税费 国际订票热线: 64810780

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东	15:10	08:12:50	1840	2700
名古屋	15:10	08:12:50	1840	2920
冈山	15:10	08:12:40	1940	3300
大阪	15:10	08:12:00	1840	2700
首尔	15:10	08:11:55	1280	2200
吉隆坡	15:10	08:23:00	2420	3400
新加坡	15:10	08:05:00	2750	3980

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。

八达特约 售票热线: 66666666 八达航空全球订票网: www.badahk.com

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 (28日)

污染指数	79
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了吗 玩游戏 中大奖
请到 **中福在线** 销售厅
玻璃厂南路洛神大酒店对面
西苑路牡丹公园西门斜对面
南昌路顺驰城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010028期中奖号码
03 05 15 19 22

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	10注	7713元
二等奖	1890注	50元
好运二	955注	12元
好运三	1131注	79元
好运四	42注	817元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010028期中奖号码
7 4 0

奖等	中奖注数	每注金额
单选	419注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	897注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2010012期中奖号码
红色球号码: 25 13 14 08 13 02
蓝色球号码: 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	11注	6160856元
二等奖	129注	148481元

体彩“排列3、排列5”第10028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	9280注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	20240注	160元
排列5	89408	19注	10万元

金梦国际家具城 大型家具建材商场 一站购齐轻松置家

热烈庆祝金梦家具城被评为河南省最具市场影响力的家具卖场 改变洛阳生活方式唯一家具品牌

迎新春贺新年 天天平价 开心购物

万余款家具建材岁末特惠酬宾

质量第一 信誉至上 货真价实才是硬道理 买家具建材到金梦放心实惠

地址: 上海市场金梦国际家具城 广州市场金梦家具广场 咨询热线: 64934571 64912660 网址: WWW.JMJJC.COM.CN