

# 春运出行不妨带上这些药

□据 新华网

春运大幕已然开启,40天的春运期间将有超过25亿人次的客流量。现在的火车、汽车基本上都是空调车,空气流动不畅,回家探亲或出游旅行时间一长,人体抵抗力就会下降,容易患上晕车、感冒、腹泻、过敏四大“长途旅行病”,因此您可以考虑携带以下一些用法简单、携带方便的药品:

**晕车药:**在出发前半小时到1小时空腹服用,以缩短药物在胃内的排空时间,使药物快速让肠道吸收,获得满意效果。如长时间旅行,可因人而异,每隔4小时~6小时重新服用,以保持体内的有效药物浓度。

**感冒药:**正值冬春季节转换之时,气温起伏较大,且各地气温差异明显,对于一些长途旅行的人来说,很容易因天气变化或异地气候不适应而患感冒。您可以带一些

康泰克、白加黑等抗病毒的中成药如清热解毒口服液、抗病毒口服液、板蓝根颗粒等。同时为防止旅途“上火”,嗓子疼痛,还可带些西瓜霜含片。

**胃肠道感染药:**在外旅行饮食卫生有时很难保障,容易引起腹泻、肠胃炎,应带些黄连素、氟哌酸、藿香正气软胶囊等。

**抗过敏药:**由于环境改变,水土不服,可能引起皮肤过敏,应该带一些扑尔敏、息斯敏等。但孕妇、婴幼儿及老年人应慎用。

另外,长时间坐车,会出现下肢肿胀,医学上称为“旅行者水肿”。因此,乘车时不要总是坐着,应经常变换体位,或站一会儿或抬高下肢坐一会儿,也可用手从上往下进行下肢按摩,帮助血液回流。久坐不活动的旅客因活动范围太小,影响血液循环。建议多喝水开水,适时在车厢内或停车时到站台上走动一下,活动一下筋骨。



## 别关上电脑 立刻就睡

□据 搜狐健康

在正常情况下,人们的体温白天高而夜晚低,二者温差大则容易获得深度睡眠。如果临睡前使用电脑,明亮的显示屏和开关程序的活动会对眼睛和神经系统有强烈的刺激,破坏体温变化规律,使原本该降低的体温处于相对较高的工作状态,进而影响睡眠质量,甚至出现失眠、多梦等睡眠障碍。

所以,应在睡前2小时停止使用电脑,卧室中不要摆放电脑、电视机或手机等物品,营造一个纯粹的睡眠环境。睡前可用热水泡脚或喝一杯热牛奶,以减轻睡眠不良的症状。

由于眼睛属于人体对电磁辐射的敏感器官,过高的电磁辐射污染还会对视觉系统造成影响。主要表现为视力下降,引起白内障等。



陈先生在黄河路人才市场附近捡到张颖丽的身份证,请失主拨打电话 15896513230 联系认领。

郭女士在公交车上捡到一个姓于的小男孩(1999年生)的月票卡,请失主拨打电话 62833511 联系认领。

赵女士在健康路与纱厂南路交叉口捡到白马小学李旭元的小记者证和公交卡,望失主拨打电话 15979692928 联系认领。

石女士在七一北路农贸市场大门口捡到王聪聪的身份证,请失主拨打电话 13783172737 联系认领。

王先生在西工体育场篮球场捡到一双黑色线手套和一串钥匙(上面挂着一把小刀),请失主拨打电话 13653890490 联系认领。

赵先生在出租车上捡到一个钱包,里面有詹钧的身份证、医保卡、银行卡和少量现金,请失主拨打电话 13837996504 联系认领。

郭先生在新都汇捡到行彩锦的身份证、学生证和银行卡等物,请失主拨打电话 65378307 联系认领。

(文玉 整理)

## 2月将上演三大天象

□据 新华社

中科院紫金山天文台研究员王思潮向记者通报,2月天宇将上演三大天象,其中最精彩的当数火星“访问”鬼星团。

在1月上演了冲日好戏后,2月5日,火星将近距离接触巨蟹座疏散星团M44。王思潮介绍,M44在我国古代被称为鬼星团。因为它“如云非云,似星非星,见气

而已”,是传说中死灵的聚居地。事实上,它是由500多颗恒星组成的疏散星团,距离地球约520光年。如果当晚天气晴朗,公众可在火星周围不远处观察到一个隐隐约约的星团,像一团星星,又像一团雾气,散发出青白色的光芒,烟蒙蒙,很具观赏价值。

2月8日,半人马座阿尔法流星雨极大。王思潮介绍,该流星雨的活跃期从1月底可持续到

2月下旬,对于我国公众来说,当天黎明前或许是最佳的观赏时机。

被称为灶神的一颗小行星将于2月21日进行“冲日”表演,届时,天文爱好者可以借助双筒望远镜或小型天文望远镜,对其进行观赏。此后20天内,公众仍可觅其“芳踪”。灶神星(Vesta)也叫第四号小行星,它是天空最亮的小行星,亮度达到6星等。

## 芬兰一研究表明

# 孩子学习成绩与父母情绪有关

□据 《参考消息》

芬兰心理学研究人员日前发现,父母下班后如果将工作中的压力和疲倦带回家中,会使孩子的情绪受到影响,从而导致孩子学习成绩下降等后果。《欧洲发展心理学杂志》刊登了这一研究结果。

芬兰科学院学习和激励研究中心的研究人员对515名15岁的九年级学生进行了调查,了解他们是否曾出现学校压力综合

的问题。

主持这项研究的萨尔梅拉-阿罗教授介绍说,该综合征的主要症状包括疲惫、得过且过、怀疑学校教育的意义等。研究人员同时还向这些学生的595位家长询问了工作压力和疲倦程度方面的问题。

通过对调查结果进行分析,研究人员发现,如果父母在工作中承受的压力较大,导致体力超负荷、精神倦怠,其子女在学业上出现类似情况的可能性就会增

加。

这种“传染”在同性别的两代人之间尤为明显。如果父亲因工作劳累而疲惫不堪,儿子更容易出现学校压力综合征;如果母亲在工作上承受的压力过大,则更容易影响女儿的学习成绩。此外,父母因工作压力导致疲劳倦怠也会对抚养和教导孩子的方式及效率产生负面影响,使一些家长对孩子的学习和生活欠缺关注和参与。

### 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	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 G52717/8	二四六	13:00	14:30	15:10	16:40	270~910	60
	重庆 G52696/5	二四六	22:55	00:30	11:15	12:30	290~960	60
	成都 G52711/2	二四六	18:00	20:30	21:05	22:30	430~850	60
	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

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	00:50	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。

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



今日天气 全区多云间晴天,偏东风2级~3级,温度-3℃~9℃。

历史上的今天 1969年的今天,市区最低温度为-18.2℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

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。

气象与健康 受冷空气的影响,未来我市的气温将持续走低,心脑血管疾病的朋友要注意保暖和适当用药,必要时请教医生。适度的御寒锻炼,能提高肌体对寒冷的适应性,有效防止病发。

2日 全区晴天到多云,偏东风3级左右,最低气温-3℃~-1℃,最高气温5℃~7℃。

3日 全区多云间晴天,东北风3级左右,最低气温-4℃~-2℃,最高气温5℃~6℃。

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您。(洛阳市气象台)

### 空气质量 (1月31日)

污染指数	69
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

### 你中了吗 大奖喜讯

贺我省漯河、新乡1月28日中出福彩“双色球”一等奖两注,单注奖金616万元!

### 体彩“排列3、排列5”第10031期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	015	直选	4059注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	6199注 160元
排列5	01587	8注	10万元

### 体彩“七星彩”第10014期开奖公告

中奖号码: 2 5 0 9 1 0 6

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	500万元
二等奖	14注	26672元
三等奖	283注	1800元

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010031期中奖号码 04 10 15 16 18

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	17注	6537元
二等奖	1378注	50元
好运二	680注	20元
好运三	940注	9元
好运四	37注	995元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010031期中奖号码 5 1 4

奖等	中奖注数	每注金额
单选	326注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1029注	160元

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010013期中奖号码 03 02 16 01 18 23 12

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	25注	5454472元
二等奖	171注	99664元