

# 今日立春,防寒保暖不能忘

□记者 石蕴璞 通讯员 陈红霞

今日清晨6时48分,一年中的第一个节气“立春”就要来到了。“立”,有开始之意,万物复苏的春季将从这一天开始。除了土地中跃跃欲出的小草以及河边绿芽蒙蒙的柳条,您能明显感受到的,还有白天的逐渐变长和阳光的日益温暖。

农谚说得真好:立春雨水到,早起晚睡觉。立春之后,降水的趋势也将随着气温、日照的上升而增强。农事活动由此开始,人们也按旧历习俗开始“迎春”。

古时统治者在立春要举行鞭春之礼,以鼓励农耕,发展生产。

我国各地农村习惯把立春叫“打春”,打春这天,不论大人、小孩都要啃吃几口萝卜,或者吃萝卜、姜、葱做的面饼,叫做“啃春”或“咬春”。

从上周末开始连续几天,我市的基础温度比较高,加之冷空气较弱,市民们感觉气温明显地暖和起来。而“乍暖还寒”永远是这个时候大家挂在嘴边的话题,这两天,我市的天气就不如之前暖和,防病保健,防寒保暖仍不可放松。

据市气象台预报,今日我市多云到晴天,风力较小,最高气温将较昨日略有回升;明日我市将为多云到阴天。

## 相关链接

### “春捂秋冻”有讲究

□据 新华社

保健专家提醒说,立春时节“乍暖还寒”,公众着装要谨记“春捂秋冻”。专家介绍,“春捂秋冻”是古人根据春秋两季气候特点而提出的穿着方面的养生原则。春捂,指的是不要突然减衣的意思。北方气候多变,冷空气较强,往往会骤然降温。春寒虽不像寒冬腊月那么冷,但由于人们穿着的变化,加上人体

皮肤腠理已变得疏松,对风寒之邪抵抗能力有所减弱,易感邪而致病。因此,在穿着上,立春时节要遵循“春捂”的原则,注意防寒保暖,适量增减衣服,婴幼儿、老人、孕产妇尤其如此。

保健专家指出,从保健养生的角度讲,春季的穿衣有其特殊性,宜早晚增衣、中午减衣。一般来说,春天昼夜温差较大,早晚气温低,可以穿厚一点,中午时可适当减衣。

## 春节餐桌美味多 大闸蟹是首选

□李岚

随着春节的临近,不少市民已经开始选购赠送亲朋的礼品。在去年的礼品市场上,阳澄湖大闸蟹异军突起,成为抢购的焦点。食蟹在我国历史悠久,宋代陆游诗云:“蟹肥暂觉饕餮望,酒绿初倾老眼明。”吃蟹被古代贵族、文人墨客视为一种优雅的文化享受。

大闸蟹的美味要仔细细摸,据蟹都汇阳澄湖大闸蟹芳林南路专卖店经理杨先生介绍,吃大闸蟹讲究“四除”,即除腮、除胃、除心、除肠,因为这四样东西里面带有大量的细菌、污物,必须剔除。

那么,大闸蟹究竟应该怎么吃呢?首先,将蟹身及蟹脚清洗干净,置于锅中用大火蒸煮约30分钟,熟透后再关火焖5分钟。出锅后,剥除蟹腹部的脐盖,将脐盖由蟹尾处朝上掀开,取下蟹壳,食用蟹黄。然后,清除尾部内侧呈白色透明状的心脏和胃部,并将壳内两侧如腮状的数片肺部取下。完成以上步骤后,可将蟹身对半折开,再食用肉质饱满的蟹肉。最后,将蟹脚从关节处剪成小段,并用蟹足将蟹脚上的肉挤出,即可吃到完整的蟹腿肉。

需要注意的是,不管是煮蟹或是蒸蟹,配料只需少许葱姜即可,这样才能保持蟹的原汁原味。另外蟹肉性寒,一饱口福后,您最好喝点姜茶祛除寒气。



### 失主看过来

李女士的朋友捡到新安李天天的身份证和一张银行卡,请失主拨打 13703791439 联系认领。(文玉 整理)

### 洛阳广播电视大学 开放教育2010年春季招生

本科专业:金融学、法学、工商管理、会计学、行政管理、计算机科学与技术、土木工程、市场营销等(免试入学)。 专科专业:金融、法学、现代文员、会计学、工商管理、行政管理、计算机网络技术、建筑施工与管理、工程造价管理、水利水电工程与管理等(免试入学)。 2月28日报名截止。 联系电话:63232233 62176699 网址:www.lytvu.com 地址:西工区凯旋东路58号洛阳电大招生办(玻璃厂路与凯旋东路交叉口向西50米)

## 福彩“刮刮乐” 春节献礼60万



### “节大欢喜5”(福虎迎春)上市啦!

□卫玲

春节将至,处处洋溢着喜庆,为了迎接虎年的到来,我市将推出以“虎”为主题的刮刮乐彩票“节大欢喜5”(福虎迎春),借“虎”闹新春,希望彩民朋友虎年交好运。

福虎迎春票面精美,以大红色为背景,倒贴的福字寓意福到了,身着唐装的福虎拱手作揖,向广大彩民朋友拜年。(如图)福虎迎春面值10元,返奖率为65%,中奖面32.31%,共设9个奖级,头奖奖金60万元,是目前“刮刮乐”彩票中头奖最高的票种,二等奖奖金

达到5万元。该票共有13次中奖机会,设有幸运区,只要在幸运区刮到“虎头”符号,就能获得100元的奖金。

福虎迎春为彩民提供了新春娱乐新途径,大家走亲访友、互赠礼物的时候,不妨选上一份,说不定会给您带来意外的惊喜。



## 电脑族专用冬季健康食谱

□据 新华网

如今,上班用电脑的人越来越多,电脑辐射也让人担忧。专家就此推介了几款健康食品:

**绿色蔬菜:**新鲜蔬菜是人体内“清洁剂”,其奥妙在于蔬菜(蔬菜食品)拥有“秘密武器”——碱性成分,可使血液呈碱性,溶解沉淀于细胞内的毒素,使之随尿液排泄掉。

**猪血:**猪血的血浆蛋白丰富,血浆蛋白经消化(消化食品)酶分解后,可与进入人体的粉尘、有害金属微粒发生反应,变成难以溶解的新物质沉淀下来,然后排出体外。

**绿豆:**民间素有“绿豆汤解百毒”之说。现代医学研究证实,绿豆含有帮助排泄体内毒素,加速新陈代谢的物质,可有效抵抗各种形式的污染。

**黑木耳:**黑木耳的最大优势在

于可以帮助排出纤维素(纤维素食品)物质,使这些有害纤维在体内难以立足。

**茶:**计算机对视力危害很大,经常操作计算机的人应多饮些明目抗辐射的饮料,如枸杞茶、菊花茶、绿茶。饮茶有抗辐射的作用,能减少计算机荧光屏X射线的辐射危害。茶中富含的茶多酚和脂多糖等成分可以吸附和捕捉放射性物质并与其结合后排出体外。

## 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		单程票价
			洛阳	返程	洛阳	返程	
北京	MU5696	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	22:55	19:10	20:50	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五四	11:10	13:35	08:15	10:35	1410
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	18:55	20:55	1330
杭州	G52717	二四六	13:00	14:30	G52718	15:10	910
重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	960
成都	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	850

### 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

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
洛阳	10:30	16:50	850	1350	洛阳	10:30	16:55+1	3580	6500
北京	10:30	23:10	2000	2700	北京	10:30	07:15+1	4000	4200
上海	10:30	21:25	2000	2700	上海	10:30	09:00+1	4000	4200
广州	10:30	17:55	2300	3500	广州	10:30	12:25+1	3600	3900
深圳	10:30	14:10	1800	3100	深圳	10:30	05:20+1	4000	4700
香港	10:30	21:00	2500	3300	香港	10:30	18:20+1	4400	5440
台北	10:30	20:10	2300	2900	台北	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) 民航大厦



今日天气 全区多云到晴天,偏东风2级~3级,温度-3℃~7℃。

历史上的今天 1969年的今天,市区最低温度为-14.3℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。

气象与健康 冬季天气干燥,洗澡要注意以下几点:适当减少洗澡的次数,如隔天一次或每周两次;洗澡中和洗澡后要注意保暖,体弱的老年人更应该注意;肥皂不宜过多,洗一次澡搓一遍肥皂即可,过多会刺激皮肤,产生瘙痒;水温不宜太高,洗澡时间不宜过长;饱食或空腹不宜入浴。

5日 全区多云到阴天。 6日 全区阴天间多云,局部地区有小雨。

特别提醒 打开手机、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等着您。(洛阳市气象台)

### 空气质量 (3日)

污染指数	80
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

玩游戏 中大奖  
你中了么  
请到 中福在线 销售厅  
玻璃厂南路洛神大酒店对面  
西苑路牡丹园西门斜对面  
南昌路顺城街门面房

### 体彩“排列3、排列5”第10034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	4632注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	11603注	160元
排列5	56940	12注	10万元

### 体彩超级大乐透开奖公告

第10015期中奖号码  
03 10 14 18 28 08 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	9000457元
二等奖	22注	109302元
三等奖	30注	18834元
四等奖	128注	3000元

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010034期中奖号码  
06 10 13 17 22

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	37注	4993元
二等奖	1008注	50元
好运二	417注	31元
好运三	548注	167元
好运四	29注	1285元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010034期中奖号码  
0 7 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	708注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1789注	160元

### 福彩“七乐彩”开奖公告

第2010015期中奖号码  
基本号码: 06 07 10 15 18 26 30 特别号码: 12

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	8注	0注	297309元
二等奖	19注	0注	17877元
三等奖	398注	4注	1706元