

小年忙扫尘 阴天有轻雾

□记者 石蕴璞 通讯员 郭铭博

“小年到,包饺子、吃灶糖,洗澡剪头扫扫房。”今日是农历腊月二十三,也就是我们说的“小年”、“祭灶”。过年,今天正式拉开序幕。

过小年,要吃祭灶糖。据说这一天,灶王爷要上天报告所在家庭一年来的善恶,让玉皇大帝赏罚。因此人们在祭灶送灶王爷上天时,把关东糖用火融化,涂在灶王爷的嘴上,让他不能在玉帝面前说坏话。后来,人们家中不供灶王爷了,“封嘴”的祭灶糖却成了孩子们的最爱。过小年,还有“扫尘”的习俗。根据民俗,扫尘既有驱除病疫、祈求新年安康的意思,也有除“陈”(尘)布新的含义。一家人包起头巾,拿起抹布,举起鸡毛掸子,洗窗帘、洗被单、擦玻璃,来一次大扫除,忙中作乐,其乐融融,干干净净地迎接新年。

“有钱没钱,剃头过年。”过小年,大人孩子都要洗浴、理发;打算贴春联、贴窗花的,也要开始准备了。

过小年,要办的事情很多,购年货也是一大项。今明两日,是春节前的最后一个双休日,“上班族”一定会利用这难得的休息时间,买新衣,买新鞋,准备给亲友的新年礼物,蔬菜、蛋奶、肉禽、烟酒等春节期间吃的用的也该备货了。

在人们热热闹闹置办年货的时候,我市的天气却不如前几日“喜庆”。据市气象台预报,由于低槽东

移配合地面冷空气影响,我市今日阴天到多云,偏南部分地区将有阵雨,气温随此过程降落,预计最高气温3℃~5℃,最低气温-2℃~0℃;

明日我市阴天到多云,气温将有所回升,预计最高气温升至8℃左右,最低气温1℃左右。

昨日开始,我市偏北部地区逐

渐出现雾天,市气象台专家表示,由于空气湿度较大,今日我市仍将有轻雾弥漫,提醒市民出行时注意道路安全。

■延伸阅读

吃糖果不如吃糖瓜

□据 《北京青年报》

俗话说:“二十三,糖瓜粘,灶君老爷要上天。”糖瓜说白了就是麦芽糖,麦芽糖属于碳水化合物的一种,结构与蔗糖类似,是由两个单糖分子组成的,与牛奶中的乳糖、甘蔗中的蔗糖同属于碳水化合物中的双糖。糖瓜在制作时大多是以大麦芽为原料加工而来,做成圆的就叫“糖瓜”,押(chēn)成长的通常叫做“关东糖”。

糖瓜是天然食品原料经简单加工而成,在制作的过程中不需要额外加入香精、色素等食品添加剂。而市面上畅销的很多糖果,其配料非常“丰富”。以市场上畅销的某品牌“青柠薄荷味脆皮软心糖”为



糖瓜。(资料图片)

例,其外包装上清楚地标明了配料:白砂糖、葡萄糖浆、柠檬酸、玉米淀粉、柠檬果汁(2.5%)、氯化植物油、阿拉伯胶、食用香精、薄荷脑、结冷胶、蔗糖脂肪酸酯、巴西棕榈蜡、柠檬黄、亮蓝。不难看出,原料当中除了色素、香精之外,还用到了氯化植物油,而氯化植物油中含有反式脂肪酸已是

众人皆知的秘密。相比之下,糖瓜要比普通的糖果健康些。糖瓜,对于普通消费者多吃几块是无妨的,但对于糖尿病患者和血糖偏高人群,糖瓜毕竟是高糖食品,而且双糖很好消化吸收,血糖上升速度快,所以不宜食用。另外,糖瓜的黏度很大,吃完最好及时刷牙或漱口,否则不利口腔清洁。

盐水焯菜 营养少流失

□据 《生命时报》

很多人在烹饪蔬菜之前都喜欢先焯一下,不但更容易熟,还更安全放心。不过,沸水焯菜虽然好处很多,但也会同时损失营养。若想两全其美,用盐水焯菜是个不错的选择。

焯烫蔬菜好处多多。第一,可以去除残留的农药;第二,一些草酸含量高的蔬菜,如菠菜、茭白、空心菜,用开水“焯”一下,可以避免草酸被人体吸收,与钙结合形成肾结石;第三,可以去除一些蔬菜里的辛辣苦涩味;第四,做凉拌菜的时候,先把蔬菜焯一下,可以杀死附着在表面的微生物,不仅吃起来更安全,颜色也好看起来一些。

然而从营养的角度来分析,蔬菜焯过后,其中的水溶性营养成分会受到损失,比如对人体有益的维生素C、维生素B族、胡萝卜素等,都会流失到锅里。但如果在沸水中加入1%的食盐,使之接近生理盐水的溶液,蔬菜就处在体内外浓度相对平衡的环境中,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。

不过,加盐切记不能太多,大半锅水半勺盐即可。



4日14点前后,邢先生骑着三轮车顺着龙门大道从一运汽车站到关林商贸城时,将一个白色编织袋丢失,内有4匹布(1匹白布、3匹床单)和3张卖货单,请捡到者拨打13837933659和他联系。

4日17点前后,何女士在天津路、银川路附近将一件咖啡色毛衣丢失,毛衣左胸有红色提花,请捡到者拨打电话13598160480和她联系。(文玉 整理)

民警教您如何识别小偷

□马立 刘明洛

新春佳节将至,人们忙着置办年货,一些不法分子也蠢蠢欲动,盯上了人们的钱包。警方提醒市民,节前购物、出行要提高防范意识,以免遭受损失。

提高警惕,远离侵害

在步行街、各大商场行窃的犯罪分子,作案时通常在相同地点多次来回走动,眼睛盯着店铺里的顾客,而不看商品等。而在各大医院挂号窗口出现的扒手,通常2人至3人为一组,以排队挂号为幌子,拿张空白挂号表或钱挤来挤去,眼睛不看前面,而是专盯别人口袋。

民警说,识别扒窃嫌疑人,“一看眼睛二看手,三看衣着四看走,最后不忘嘴和口”。一般扒窃者大多数衣着入时,三五成群作

案,他们目光游离不定,两手喜欢放在胸部周围,两眼总是向下注视别人的衣兜、皮包,喜欢针对妇女、外地人、中老年人下手作案。

扒窃者之间为了方便联络,还常常使用暗语,把掏包称为“背壳子”、“找钱”、“做业务”,他们互称“匠人”、“钳工”,把上车行窃叫“上车找钱”,把上衣兜称“天窗”,上衣下边的口袋称“平台”,裤兜称“地道”,“底兜”,裤子后面的口袋叫“马后”,把妇女的裤兜称“二夹皮”等。如果您听到身边人在用这些“暗语”交流,一定要提高警惕。

乘车途中,更要当心

出行乘车过程中,要留意那些到了车门口不上,又退回来的人,要特别注意几个人在一起故意造成拥挤的人,他们很可能是一个扒窃团伙。如果有一人拿着

大面额钱币,装模作样地在口袋中找零钱堵在门口时,这很可能是扒手们的表演,这时要注意紧贴在你背后或手“扶”在你腰部催你上车的那个人。

上车后,不要挤在车门口,要尽量往车厢里走。这时,站着或坐着的乘客,要留意身边用拎在手上的衣服或拿在手上的报纸、杂志挡住你视线的人。因为,你身上的财物很容易被他们“搬家”。

站在车厢里,要注意眼神不定、视线专往乘客的背包、提包、衣兜上瞟的人。还有那些有意无意用手往乘客的提包、背包触碰的人,这很可能是扒手在探查乘客包内物品的含金量,以决定是否下手。

乘车时,谨防女性扒手,特别要注意站在你身边、用身体的某些部位靠在你身上的女性。

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			
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860	70	
	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			
(一票到底)虹桥浦东乘坐免费车 价格不含各项税费									
目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	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	洛 阳	15:10	07:00	3500	4000
名古屋	15:10	12:50	1840	2920	北京	15:10	09:30	3500	4000
冈 山	15:10	12:40	1940	3300	温 哥 华	15:10	10:30	3630	5750
大 阪	15:10	12:00	1840	2700	法 兰 克 福	15:10	05:40	3520	5080
首 尔	15:10	11:55	1280	2200	洛 杉 矶	15:10	11:30	4100	6500
吉隆坡	15:10	23:00	2420	3400	纽 约	15:10	20:45	4200	6620
新加坡	15:10	05:00	2750	3980	巴 黎	15:10	06:20	3080	5080



历史上的今天 1969年的今天,市区最低温度为-10.8℃,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,天气阴沉感觉较冷。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,云系多变,安全行车气象条件一般。

气象与健康 近期冷空气活动频繁,温度变化幅度大,有雾天数增多,空气质量相对较差,哮喘病人和呼吸道有疾病患者,容易犯病或加重,要积极预防;同时对煤烟等空气污染扩散不利,容易发生一氧化碳中毒,请使用燃煤取暖的居民和有关单位注意预防。

7日 全区阴天转多云,有轻雾,偏南风2级~3级,最低温度0℃~2℃,最高温度8℃~10℃。

8日 全区多云,偏南风3级,最低温度0℃~2℃,最高温度9℃~11℃。

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)

空气质量 (5日)	
污染指数	108
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了没 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
西苑路牡丹园西门斜对面
南昌路顺城门面房

体彩“排列3、排列5”第10036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	6611注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	17684注	160元
排列5	56849	15注	10万元

体彩“七星彩”第10016期开奖公告

中奖号码:6 6 6 9 5 1 7

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	22注	21981元
三等奖	264注	1800元

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010036期中奖号码
06 09 17 21 22

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	8注	27623元
二等奖	753注	50元
好运二	461注	27元
好运三	402注	232元
好运四	20注	1931元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010036期中奖号码
9 0 3

奖等	中奖注数	每注金额
单选	384注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	838注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2010016期中奖号码
基本号码:02 15 18 19 25 26 27 特别号码:24

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	1注	0注	2616773元
二等奖	11注	0注	33984元
三等奖	257注	3注	2909元