

春天,清晨最宜步于庭

□据 《北京青年报》

《黄帝内经》说:“春三月,此为发陈,天地俱生,万物以荣;夜卧早起,广步于庭……此春气之应,养生之道也。”这里所说的广步于庭,就是在庭院里散步。冬去春来,阳气生发,万木争荣,清晨散步行走是适应时令特点的有效养生方法。

散步,就是和缓地行走。人体经过一夜的睡眠,各方面的功能活动都处在抑郁、压制状态,通过散步可使人精神振奋,较快地适应春阳的生发,适应白天工作的需要,

提高学习和工作效率。

在散步中,通过四肢自然摆动,全身关节筋骨都得到适度的运动,从而使经络疏通,气血和畅,关节灵活。散步,能加强肺的换气功能,使呼吸变得深沉,心肺功能得到加强。散步可锻炼心肌,促进血液循环,改善冠状动脉的血液分泌,使胃肠道的蠕动加强,食欲增加。这一点对于小儿、老人尤为重要。对于体质较弱,有心脏病、高血压及肥胖病而不宜进行大运动量锻炼的中老年人来说,散步更

是一种较好的锻炼方法。早春时节,散步穿衣既求保暖,也求宽松舒适,以免有碍行走。

精神要舒畅。散步时应让全身自然放松,去掉一切杂念,做到心境清宁,无思无虑。正如《老老恒言》所说:“欲步先起立,振衣定息,以立功诸法徐徐行一度,然后从容展步,则精神足力,倍加爽健。”

步履要和缓。这样,有利于气血通达,百脉流通,内外协调。散步可缓可速,量力而行,最好做到形劳而不倦,汗出而微见,气粗而无喘。切勿过度劳倦,使阳气耗损,反

害身体,尤其是年老体弱者更应格外注意。散步不拘地点,或在庭院花木丛中,或在房前屋后青草绿树间,唯求空气清新。千万不要到车辆、行人拥挤的街道散步。

散步还要做到持之以恒。《黄帝内经》上说的“春三月……广步于庭”,是要求春天三月坚持不懈,只有时间长了,才能使身心得到锻炼,收到良好的养生效果。散步时还可配合擦双手、浴面、揉颈项、抓头皮、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作,更有助于郁滞宣畅,气血和通,春阳生发。

空气质量 (2日)

污染指数	64
空气质量状况	良
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
西苑路牡丹公园西门斜对面
南昌路南头顺驰城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010054期中奖号码
04 11 17 18 21

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	6注	24203元
二等奖	769注	50元
好运二	384注	25元
好运三	420注	175元
好运四	9注	3069元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010054期中奖号码
1 1 3

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	292注	1000元
组选三	202注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2010023期中奖号码
红色球号码: 11 02 09 22 24 27
蓝色球号码: 11

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	6672242元
二等奖	67注	262067元

体彩“排列3、排列5”第10054期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	796	直选	7239注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	24674注 160元
排列5	79664	96注	10万元

体彩“七星彩”第10024期开奖公告

中奖号码: 9 6 6 7 9 5 8

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	20注	20627元
三等奖	224注	1800元

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
消费者申诉举报电话: 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

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 MU5228	每日	10:30 21:30	11:55 22:55	12:50 20:50	860	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	07:50	890	
广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35	08:15	1410	
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	18:55	1330	
杭州	G52717	二四六	13:00	14:30	15:10	910	
重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	11:15	960	
成都	G52711	二四六	18:00	20:30	21:05	850	

洛阳中转国际部分航班信息

价格不含各项税费

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
首尔	10:30	16:50	850	1350	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
新加坡	10:30	21:25	2000	2700	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
冈山	10:30	14:10	1800	3100	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) 民航大厦

捡到请举手

透明塑料袋装着,请捡到者拨打电话13803790038联系失主。

2月28日下午,来自宜阳的张庆涛在从家乐福到中央百货的路上丢失一个黑色皮质钱夹,里面有其身份证、驾照、医疗卡和3张银行卡等物,请捡到者拨打电话15937987751联系失主。

2月28日晚上,冯先生从联盟路行至武汉路附近时,将一部黑

色诺基亚8800C手机和一个黑色钱包丢失,钱包里有冯龙的身份证、驾驶证(在三门峡办理的)、公交月票卡和银行卡等物,请捡到者拨打电话65762851联系失主。

3月1日晚,蔡晓静在兴隆花园里丢失一个黑色女士钱包,内有其身份证、一二十张卡和二三百元现金,请捡到者拨打电话18937923202联系失主。

失主看过来

证、一张建行银联卡和英语六级准考证等物,请失主拨打电话15303797228或15837974822联系认领。

1日晚上,胡先生在春晴路附近捡到一串钥匙(共有6把,其中一把是汽车钥匙),希望失主拨打电话63316602联系认领。

2日上午,贾女士在滨河路上

捡到一个浅紫色钱夹,内有一张建行银联卡、一张会员卡和一些买衣服的票据,请失主拨打电话68860912联系认领。

2日下午,张先生在兴隆花园里捡到伊川县酒后乡张兴超、魏纳纳的结婚证、生育证,希望失主拨打电话64623725联系认领。

(文玉整理)

出门看天

今日天气 全区小到中雪停止转阴,东北风3级左右,温度-4℃~2℃。

历史上的今天 1988年的今天,市区最低温度为-6.3℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。1992年的今天,市区降了暴雪,降雪量达16.4毫米。1977年的今天,市区出现大风天气。

人体舒适度预报 -3级,感觉冷,不舒适。

紫外线强度预报 1级,强度弱。

4日 全区阴天转多云,南部小雪转多云。

5日 全区阴天转小雨雪。

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)

美研究报告称 少吃盐可节省大笔医疗开支

□据 新华社

美国研究人员日前报告说,少吃盐可减少人们罹患心脏病和中风的几率,每年可节省大笔医疗费用。

来自美国斯坦福大学等机构的研究人员在1日出版的3月刊《内科学纪事》上说,他们采用电脑模拟方式,分析了以下两种促使人们少吃盐的方法:一是让食品企业在制作食品时少放盐;二是在全国范围内对食盐加税。

研究发现,采取这两项措施可使美国人的盐食用量减少9.5%,由此带来的好处包括:对40岁~80岁的成年人来说,发生致命中风的次数将减少51万多起;心脏病发作的次数将减少48万多起。这一年龄段人群的相关医疗费用将减少321亿美元。

目前医学界普遍认为,少吃盐有助于降低血压,从而降低人们罹患心血管疾病的风险。美国医学研究院最新发布的一份报告指出,吃盐过多是造成许多美国人患高血压的主要原因,去年美国医疗系统为治疗高血压花费高达730亿美元。

据统计,75%的人每天的食盐摄入量超标。美疾控中心主任托马斯·弗里登在上一期《内科学纪事》上发表文章说:“在控烟措施后,防控心血管疾病等慢性病的最有效干预措施就是减少食盐摄入量。”

3月洛阳电网停电公告(下)

线路	停电时间	停电范围
中解线	17日6:30~18日20:00	健康东路、健康西路、王城大道中州路口至王城大道纱厂路口、永昌路、西小屯
2华城线郑州路分支	20日7:00~22:00	郑州路(中州西路口——西苑路口)沿线用户
3胜单线	21日7:30~22日20:00	单晶硅厂
中胜线	22日7:00~23日20:00	建管委、市建公司、5408厂、95827部队、中储公司
杨马线	23日6:00~25日22:00	董村、陈村、油王、孙村、杨湾、半个店一带用户
胜阳线	23日7:30~23日20:00	上阳小区
胜玻线#16开关以前线路	24日0:00~24日23:30	西下池村、聋哑学校、交警支队、西工区检察院
旭九线九都路#3分接箱#3-2开关以前线路	25日6:00~22:00	九都路以南(新街至桂圆路)
杨东线	25日6:00~22:00	东明小区、康康医院
2胜单线	26日7:30~27日20:00	单晶硅厂
胜医线	27日0:00~27日23:30	洛阳市中心医院
3胜研线	30日7:30~31日20:00	613所
胜桥线#1分接箱以前线路	31日0:00~31日23:30	亚威置业