

春天要做的七件事

□据 新华网

一日之计在于晨，一年之计在于春。美国《健康》杂志撰文指出，春天保健应做到以下7件事。

保护肝胆最重要

春天会让肝脏和胆囊中的一些小毛病变得更为严重。要保护肝胆，就要避免环境中的任何化学物质，少吃动物油和油炸食品，每天最好吃一两把坚果。应食用好油，比如橄榄油和用坚果及种子压榨的油，它们就像润滑剂一样，让你的身体零件更灵活、更健康，不易生锈。肝气舒畅，人的韧带、肌腱和关节也不

会僵硬。

进行“身体大扫除”

春天是扫除季节，身体也需要大扫除。多喝果汁可以清肠，两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。春天最好禁酒，饮食不要过量，七分饱就可以了，这样会让你的身体更有活力。

多吃豆芽

豆芽处于一种不断的生长过程中，其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。在万物复苏的春季，人的身体也在生长，尤其需要这种高质量的营

养。莴苣、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜和草莓、樱桃等应季水果也有益健康。

做伸展运动

整个寒冷的冬天，人的身体仿佛都是蜷缩着的，因此春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。

补充B族维生素

春季人的大脑容易处于兴奋状态，而B族维生素对神经系统有镇定作用，有助增强细胞能量，还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。此外，补点钙和镁也有助于平静神经

系统及肌肉，缓解焦虑或失眠。

到户外和大地“共振”

春天，室外空气清新，花香能使人放松，减轻压力。最重要的是，此时地球的振动大约为每秒8赫兹，与人体大脑α波节律一致，最让人感觉舒适，对大脑长期焦虑有一定的治愈作用。

草药帮助排毒

春季生长的很多草药能起到排毒的作用，比如番泻叶能清肠；蒲公英是保肝极品，有助受损肝脏愈合；甘草有助于能量平衡和消化，减少压力。

出门看天



今日天气 全区多云转晴天，西北风4级-5级，温度-5℃-6℃。

历史上的今天 1966年的今天，市区最低气温为-4.8℃，是历史上该日气温的最低值。

人体舒适度预报 -3级，感觉冷，不舒服。

紫外线强度预报 2级，强度较弱。

空气污染气象条件预报 2级，空气质量良好。

10日 全区晴天间多云。

11日 全区晴天间多云。

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，还有更多精彩内容等着您。

(洛阳市气象台)

空气质量 (8日)

污染指数	57
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
南昌路南头顺驰城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010060期中奖号码
03 04 17 21 22

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	14注	10468元
二等奖	1167注	50元
好运二	718注	15元
好运三	791注	103元
好运四	22注	1444元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010060期中奖号码
2 9 0

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	700注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	946注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2010026期中奖号码
基本号码 06 08 12 14 16 20 30 特别号码 11

中奖情况			
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	240459元
二等奖	8注	0注	42936元
三等奖	214注	7注	3210元

体彩“排列3、排列5”第10060期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	570	直选	4468注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	12375注 160元
排列5	57089	14注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告

第10026期中奖号码
05 23 25 31 35 07 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	500万元
二等奖	17注	165009元
三等奖	25注	27401元
四等奖	135注	3000元

中低收入家庭不适合购买万能险

万能险是一种有很强投资性的保险，在投资最初的3年至5年时间内，实际收益并不能让人满意

万能险的投资者应具备以下条件

- ▶ 有稳定持续的收入
- ▶ 家庭有富余资金且没有其他投资意向
- ▶ 对收益回报有中长期准备

冯琦 编制 新华社发

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
			洛阳	目的地	洛阳	目的地		
洛阳飞往	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

洛阳北京或上海飞往				北京或上海飞往					
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	墨尔本	15:10	07:00	3500	4000
名古屋	15:10	12:50	1840	2920	悉尼	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	1:30	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

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

膝关节患者惊喜2010

走路腿发软，关节咔嚓响，上下楼关节疼痛难忍，不敢使劲，久坐站起时关节僵硬迈不动步，蹲不下，站不起，关节积水肿胀甚至变形……这时候最好用“百草康骨膏”。买5送1 10送3 20送8 “百草康骨膏”推陈出新，添加多种生物活性酶，采用穴位贴敷法，效力快速渗透到病灶，从根本上消除无菌炎症、修复受损软骨，专门用于由膝关节骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤、风湿、退行性关节炎等引起的僵硬疼痛、积液、肿胀、间隙变窄、活动不利、生骨刺等症状的人群，多数患者3天~5天见效，1个周期即可恢复正常生活，连续用药几个周期，膝关节就能恢复如初。

康复热线:62159733 市内送货 区县免费邮寄 货到付款 保真地址:市中心医院(原市二院)正对面万家康大药房

剧烈运动后有“四不”

□据《大众健康报》

不能立即休息。剧烈运动后如立即停下来休息，肌肉的节律性收缩会停止，原先流进肌肉的大量血液就不能通过肌肉收缩流回心脏，造成血压降低，出现脑部暂时性缺血，引发心慌气短、头晕眼花、面色苍白等症，甚至休克昏倒。

不可马上洗浴。运动后如马上洗冷水浴会因突然刺激，使血管立即收缩，血液循环阻力加大，同时机体抵抗力降低，人就容易生病。如洗热水澡，则会增加皮肤内的血液流量，血液过多地流进肌肉和皮肤中，导致心脏和大脑供血不足，轻者头昏眼花，重者虚脱休克，还容易诱发其他

慢性疾病。

不宜大量吃糖。有的人在剧烈运动后觉得吃些甜食或糖水很舒服，就以为运动后多吃甜食有好处，其实运动后过多吃甜食会使体内的维生素B1大量消耗，人就会感到倦怠、食欲不振等，影响体力的恢复。剧烈运动后最好多吃一些含维生素B1的食品，如蔬菜、肝、蛋等食物。

不能饮酒解乏。剧烈运动后，人的身体机能会处于亢奋状态，此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液，对肝、胃等器官的危害会比平时更甚。运动后喝啤酒也不好，它会使血液中的尿酸增加，使关节受到很大的刺激，引发关节炎。