

洛阳网

——洛阳人的网上家园

WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限

广告热线

0379-65233618

地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层

老人吃早餐别太早

□据 39 健康网

早睡早起身体好。很多老人每天五六点起床,草草吃完早餐去锻炼。殊不知,这样可能导致肠胃疾病。

晚上睡觉时,消化系统仍在繁忙地工作,紧张地消化吸收存留在胃肠道中的食物,直到早晨才休息。老人身体机能减退,消化系统功能变弱,早晨胃肠至少要休息两三个小时才能恢复正常功能。如果老人早餐吃得过早,就会干扰胃肠休息,加重消化系统负担,久而久之容易患上肠胃疾病。

另外,人体在早晨处于自然环境的排出

期,机体内血液混浊,前一天的代谢物亟需清理,如果过早进食,就可能影响到这种排出工作。所以,老人的早餐不宜吃得过早。

营养专家建议,老人的早餐应安排在8时30分至9时之间。另外,早晨醒来后,老人不要立刻起床,可先在床上平躺15分钟~30分钟,再起来喝杯温水清理肠胃中的垃圾。

老人在早餐时最好吃容易消化的温热、柔软食物,尤其适宜喝点粥,最好在粥中加些莲子、红枣、山药、桂圆和薏米等。油条、糖糕等油腻、煎炸、干硬以及刺激性大的传统早餐,老人最好少吃。另外,早餐千万不要过量,以免加重胃肠负担,导致消化功能下降。



捡到请举手

7日中午,李先生在定鼎立交桥附近的乡村土老鸭饭店吃饭时,不小心丢失一咖啡色男式钱包,里面有李海朝的身份证、驾驶证和4张银行卡等物,请捡到者拨打电话13938852540联系失主。

出门看天



今日天气 全区晴天间多云,偏南风3级左右,4℃~22℃。

历史上的今天 1968年、1969年的今天,市区最低气温为-2.7℃,是历史上当天的气温最低值;1964年的今天,市区出现大雾天气;1970年的今天,市区降大雪,日降雪量5.3毫米。

气象与健康 在乍暖还寒的早春时节,身体更易遭受疾病的侵袭,请大家莫忘“春捂”,注意保暖。

13日 全区晴天间多云。

14日 全区阴天有阵雨或雷阵雨。

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3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 (11日)

污染指数	63
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

蔬菜质量公告 (3月11日)

抽样地点	样品数	合格数	超标品种	处理结果
上阳市场	112个	111个	豇豆	退市
王府井	112个	112个	/	/
丹尼斯	112个	112个	/	/
广州市场	112个	112个	/	/
中原市场	112个	111个	豇豆	退市

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2010063期中奖号码
03 11 14 16 21

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	1注	185085元
二等奖	486注	50元
好运三	270注	38元
好运四	246注	314元
好运五	8注	3704元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010063期中奖号码
7 8 4

奖等	中奖注数	每注金额
单选	554注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1444注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2010027期中奖号码
红色球号码 03 04 15 25 26 30 蓝色球号码 13

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	6670788元
二等奖	141注	124420元

体彩“排列3、排列5”第10063期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	844	直选	5190注 1000元
		组选3	9660注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	84470	16注	10万元

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	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:30	11:55	MU5695	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	22:55	MU5227	19:10	20:50	
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890
广州	CZ3364	一三五	11:10	13:35	CZ3363	08:15	10:35	1410
深圳	CZ3358	二四六	21:40	23:40	CZ3357	18:55	20:55	1330
杭州	G52717	二四六	13:00	14:30	G52718	15:10	16:40	910
重庆	G52696	二四六	22:55	00:30	G52695	11:15	12:30	960
成都	G52711	二四六	18:00	20:30	G52712	21:05	22:30	850

洛阳中转国际部分航班信息 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	首尔	10:30	16:50	850	1350	洛阳	温哥华	10:30	16:55+1	3580	6500
北京	吉隆坡	10:30	23:10	2000	2700	北京	悉尼	10:30	07:15+1	4000	4200
北京	新加坡	10:30	21:25	2000	2700	北京	墨尔本	10:30	09:00+1	4000	4200
北京	东京	10:30	17:55	2300	3500	北京	巴黎	10:30	12:25+1	3600	3900
北京	冈山	10:30	14:10	1800	3100	北京	洛杉矶	10:30	05:20+1	4000	4700
北京	名古屋	10:30	21:00	2500	3300	北京	纽约	10:30	18:20+1	4400	5440
北京	大阪	10:30	20:10	2300	2900	北京	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