

# 春季养生牢记“五不原则”

□据《解放日报》

春季是皮肤病、心脑血管病、呼吸道疾病、胃肠道疾病等多种疾病的高发期,春季养生一定要适应气候和生理变化的规律,注意以下“五不原则”:

**不冻** 早春时节,天气忽冷忽热,最易引发感冒,因此不宜马上

脱下棉衣,换装时应遵循“下厚上薄”的原则,下身宁热勿冷,有助于养阳气。尤其是患有慢性支气管炎、肺气肿的老年人和有痛经史的年轻女性,早春时节更要保暖。

**不湿** 室内要注意开窗通风,保持被褥和衣服干燥透气。春季,多穿纯棉、宽松的衣服能避免湿疹的发生。不要选择潮湿的地方进行

锻炼,运动出汗后要要及时擦干。

**不酸** 春天饮食要“省酸增甘”,因为春天肝阳上亢,若再多吃酸性食物,易导致肝气过于旺盛,而肝气过旺容易损伤脾胃。大家不妨多吃山药、春笋、大枣、韭菜等甘温补脾之品。

**不静** 春天,自然界的阳气开始升发,人们应借助这一自然特点

来养阳,而养阳的关键是动,要积极到室外锻炼、踏青。但老人春练不宜太早,应在太阳升起后再外出,锻炼前可喝些热水、热牛奶、蛋汤等,同时运动强度要适当。

**不怒** 春季是肝阳亢盛之时,人的情绪容易急躁,而心情抑郁会导致肝气郁滞、免疫力下降,因此要尽量保持心胸开阔,身心和谐。

**出门看天**



今日天气 全区晴天间多云,西南风转西北风4级,最高温度27℃~29℃,最低温度5℃~7℃。

历史上的今天 1964年的今天,市区最低温度为-2.8℃,是有气象记录以来该日气温的最低值。1964年的今天,市区普降暴雪,日降雪量为10毫米。1990年的今天,市区出现能见度小于1000米的大雾。

20日 全区晴天间多云。  
21日 全区晴天到多云。

**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)

洛阳航班进出港信息									
洛阳飞往					飞往洛阳				
目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	起飞时间	到达时间	单程公布票价	机建燃油费	
北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20			
北京	MU5228/7	每日	21:30	22:55	19:10	20:50	860	70	
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									
(一票到底)虹桥浦东东航坐免费车					国际订票热线:64810780				
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	02:50	1840	2700	墨尔本	15:10	07:00	3500	4000
名古屋	15:10	02:50	1840	2920	悉尼	15:10	09:30	3500	4000
冈山	15:10	02:50	1940	3300	温哥华	15:10	10:30	3630	5750
大阪	15:10	02:40	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

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

## 中国书画等级考试开始报名

□吴明

本报讯 接教育部通知,2010年上半年中国书画等级考试(CCPPT)将于5月22日和23日举

行。具体安排是:5月22日上午书法考试,下午硬笔书法考试;5月23日上午素描、动漫考试,下午色彩考试。考生可登录洛阳市考试办公室网站(www.lyneea.com)报名并

查询考试大纲内容、标准和要求。

网上报名时间:3月18日至4月27日。考生报名后应及时到洛阳市考试办公室确认,并提交2.5厘米免冠照一张。咨询电话:65623666。

**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2010070期中奖号码  
06 14 15 17 22

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	8注	18913元
二等奖	773注	50元
好运二	517注	20元
好运三	599注	128元
好运四	23注	1277元

**福彩3D游戏河南省开奖公告**  
第2010070期中奖号码  
1 7 4

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	191注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1283注	160元

**福彩“双色球”全国开奖公告**  
第2010030期中奖号码  
红色球号码:06 25 03 31 10 16  
蓝色球号码:05

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	4注	7131891元
二等奖	114注	112204元

**体彩“排列3、排列5”第10070期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	669	直选	4855注 1000元
		组选3	4110注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	66938	47注	10万元

**体彩超级大乐透开奖公告**  
第10030期中奖号码  
10 12 19 32 35 02 07

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	10注	1971731元
二等奖	54注	12000元
三等奖	58注	6000元
四等奖	1056注	3000元

**海大装饰·嘉道设计中心**

完美设计, 全案服务

品质家装完美设计

日期: 3月20日~21日  
地址: 南昌路顺驰城四楼 嘉道设计中心  
电话: 64318161 13303795925

# 专家交流会

**别墅、样板房专家**

- 定制生活, 预约设计专家: 全国顶尖样板间设计师为您策划未来家居生活方式
- 预约参观09年全国顶尖样板间、大学教材(实景)
- 洛阳各高端楼盘主力户型分解
- 现场定制, 惊喜优惠



**陈健**  
第一创意组首席设计师  
室内设计师 家具设计师  
2009年全国顶尖样板间设计师



**韩枫**  
第二创意组首席设计师  
室内设计师 家具设计师  
2009年全国顶尖样板间设计师



**老鬼 设计总监**  
高级室内建筑师  
全国百名优秀室内设计师  
2009年中国创意界新锐设计师30人之一