

清晨冷飕飕 中午似初夏

昨日上午普遍 3℃至 6℃;下午除汝阳外,气温均升至 30℃以上;明日春分节气,日夜等分

□记者 石蕴璞 通讯员 郭铭博

清晨出门时,清冷的空气还让人感到几分寒意;下午再到户外,便有一阵阵炙热的浪潮袭来,仿佛把人一下子“拉”进了夏天。这是我市市民昨日的普遍感受。

除汝阳县为 27℃左右外,我市其他县、区昨日的最高气温均达到了 30℃以上。然而,据市气象台统计数据显示,昨日早晨,我市的气温还比较低,基本在 3℃至 6℃之间;孟津县最低,只有 2℃;栾川

县最高,不过 6.9℃。中午过后,全区气温迅速升高,并在两三个小时内爬升了 20 多摄氏度。

市气象专家解释说,气温变化迅速,是由于我市昨日受暖低压控制,天空状况较好,同时太阳光照充沛,加上空气湿度较小,种种条件均有利于升温。

类似“夏天”的热风,与路边朵朵绽放的玉兰花向人们提醒着节气的更换——明日便到了春分。春分这天,不仅平分了春季,也平分了昼夜。春分日太阳直射赤道,

昼夜时间相等,之后,白天渐长。

据市气象台预报,今日白天到夜里,我市全区晴天间多云,受冷空气影响,上午有 4 级到 5 级的西北风,日最高气温有所下降,为 15℃至 17℃,最低气温 5℃至 7℃。周日春分,我市天气晴到多云,气温略有回升,预计最高气温 18℃至 20℃,最低气温 5℃至 7℃。

整体来说,这个双休日,我市的天气不错,适合全家人出游踏青,放松心情,建议外出前涂

擦有一定防晒功能的护肤品,以抵御中等强度的紫外线辐射。此外,未来持续两天无雨,车主们可考虑洗车;家中久未见阳光的衣物也可趁机拿出来晾晒,接受阳光的消毒。

由于春分时节天气变化频繁,昼夜温差大,因此,“春捂”是养生的基本事项。然而,“春捂”可不等于穿得厚,要讲究“捂脚不捂头”,即采用上薄下厚原则,上身衣物可轻薄一些,而下身的裤子、鞋子不妨厚重些,以避免寒从脚下生。

捡到请举手

郭女士 16 日晚在银川路上将钱包丢失,里面有李俊涛的身份证、驾驶证、行车证和银行卡等,请捡到者拨打电话 13803887733 和她联系。

常鹏 17 日 16 时 30 分前后从七里河乘坐 59 路公交车到南昌路与丽春西路交叉口,途中不慎将一个棕色钱包遗失,里面有他的驾驶证、医保卡、邮政储蓄卡和建行卡等物,请捡到者拨打电话 13643871230 和他联系。

白先生 17 日下午在南昌路附近将号码为豫 C50120 的车牌丢失,请捡到者拨打电话 15937958181 和他联系。

失主看过来

李女士 18 日 18 时许在牡丹广场附近捡到一个女式钱包,内有刘红梅的身份证、一张 3 月 20 日的 K242 次火车票、两张工行卡、一张邮政储蓄卡、一张建行卡及一些贵宾卡,请失主拨打电话 15838543385 联系认领。

王女士 17 日 11 时许在牡丹广场附近捡到一个浅粉色钱包,里面有冯晓静的身份证、银行卡及一些票据等,请失主拨打电话 15837930287 联系认领。

李女士 18 日 10 时许在延安路捡到一个白色带心形图案的钱包,里面有卢银艳的身份证、银行卡、洗衣卡等物,请失主拨打电话 13017646548 联系认领。

丁先生 17 日下午在青年宫工行营业网点捡到一个户口簿,户主为贾广翔,请失主拨打电话 64605716 联系认领。

李女士 17 日下午在洛浦路市商业职工医院门口捡到一张老年乘车证(照片显示是女性),请失主拨打电话 15824936797 联系认领。

王女士 18 日 8 时在凯旋西路与纱厂南路交叉口附近捡到一个玫红色女式钱包,内有潘娇娇、秦璐的身份证和 3 张银行卡等物,请失主拨打电话 63263772 联系认领。

李女士 17 日 18 时许在龙门大道与李屯路交叉口附近捡到段新文的驾驶证、身份证及 5 张农行卡,请失主拨打电话 15978630080 联系认领。

张女士 17 日中午在纱厂北路华润万家超市门口捡到陈田娃的身份证,请失主拨打电话 61591118 联系认领。

(敬芳 整理)

喝酸奶“三忌”：加热、空腹、过量

益生菌一般需要冷藏以保持其活性,加热会影响益生菌的作用

用酸奶来解决便秘、消化吸收不好等问题时不可空腹喝,否则胃酸会把益生菌杀死,难以起到调节肠道菌群的作用

食用益生菌酸奶并不是越多越好

陈琛 编制 新华社发

六种食品标签莫轻信

□据《生命时报》

近日,美国消费者联盟公布了一项有关食品标签的调查结果,发现有 6 种食品标签含义模糊,极具误导性,甚至有些食品标签名不副实。

低糖。美国食品和药品管理局(FDA)规定标签要么是“无糖”,要么是“含糖”,没有“低糖”或“微甜”的概念。所谓微甜的食品,含糖量其实一点儿也不低。

富含纤维。这些是一种名为

“独立纤维”的添加成分,并不能起到健康保健作用。只有真正从蔬果和谷物中提取的纤维,才是人体必需的营养素。

增强免疫力。食品生产商巧妙地使用增强免疫力来迷惑消费者。要么是补充维生素,要么是补充钙铁锌硒,总之都能增强免疫力。这是一些没有什么具体保健功效的食品,其实只能提供热量,与免疫力根本不沾边。

真正水果加工而成。我们常常发现,一些饮品的外包装上写着

“纯正水果”加工,含有真正的果肉。调查发现,真正水果在这些饮品中含量很低,甚至没有。

全谷物。许多食品,尤其是面包总是号称全谷物。化验结果显示,其主要成分却是精面粉,即便有谷物成分,其含量也相当低。生产商把这些食品的表面颜色和质地做得像全谷物一样,以迷惑消费者。

纯天然。一些饮品打着纯天然的旗号进行宣传,这些饮品并非如宣传的那样天然,而是主要由糖浆加工而成。

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
洛阳飞往	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	860
	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
返程洛阳	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(北京或上海)飞往	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

出门看天

历史上的今天 1976 年的今天,市区最低温度为-1℃,是有气象记录以来该日气温的最低值;1966 年的今天,终霜日;1991 年的今天,市区出现大风。

人体舒适度预报 -2 级,早晚感觉凉,中午前后稍舒适。

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。

行车安全指数预报 2 级,行车气象条件良好。

城市火险等级预报 3 级,可燃烧。

气象与健康 昨日洛阳大部分地区的最高气温达到 30℃以上,着实让我们感到了春天的暖意。不过要提醒您,春天天气多变,气温忽高忽低,所以一定要及时留意天气变化,合理着装,建议春天还是“捂一捂”吧。

21 日 全区晴天到多云。

22 日 全区多云转阴天,部分地区有小雨。

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 (19 日)

污染指数	86
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 2010071 期中奖号码
03 04 09 18 20

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	32 注	1897 元
二等奖	2214 注	50 元
好运二	772 注	14 元
好运三	1044 注	79 元
好运四	65 注	516 元

福彩 3D 游戏河南省开奖公告

第 2010071 期中奖号码
9 4 9

奖等	中奖注数	每注金额
单选	594 注	1000 元
组选三	409 注	320 元
组选六	0 注	0 元

福彩“七乐彩”开奖公告

第 2010031 期中奖号码
04|06|09|10|15|19|20

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	2463944 元
二等奖	34 注	1 注	10352 元
三等奖	396 注	8 注	1777 元

体彩“排列 3、排列 5”第 10071 期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列 3	578	直选	13789 注 1000 元
		组选 3	0 注 0 元
		组选 6	23521 注 160 元
排列 5	57825	98 注	10 万元

体彩“七星彩”第 10031 期开奖公告

中奖号码: 4 8 5 0 9 2 8

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0 注	0 元
二等奖	27 注	18276 元
三等奖	305 注	1800 元