

睡不着? 这些办法可别用



□据《成都商报》

昨日是第10个“世界睡眠日”，主题是“良好睡眠有益健康”。不过，有些人的睡眠的确不好，便想出种种办法对自己进行催眠。对此，成都军区总医院神经内科副主任医师王伟文就常见的“睡眠误区”进行解析。

“数羊”催眠。其实，这跟睡前靠想事情来催眠所陷入的误区是一样的。因为大脑始终得不到充分的休息，一直处于“计算”或“分析”的工作状态，脑垂体等颅内腺体睡眠物质分泌不足，当然就无法产生睡意了。

听音乐催眠。节奏感强烈、声音高亢的音乐只会加重大脑负担，造成神经调节不均衡，肯定不利于睡眠质量的提高。当然，有些人听轻柔音乐能帮助入睡，但并非所有人都适合这么做。

运动劳累催眠。很多人认为，睡前做运动，尽量把自己搞得很累，然后上床就能很快睡着。其实不然。临睡前的剧烈运动，会令大

脑兴奋，不利于提高睡眠质量。

洗热水澡催眠。事实上，人在体温较低的时候更容易入睡。人在进入深睡眠后，体温逐渐降低，从而达到理想睡眠状态。因此，刚洗完热水澡不要立即上床，先休息一下，尽量让自己浑身的热散发一下再睡觉。

卧室看电视催眠。电视的声音、信号会对大脑正常的休眠状态造成干扰，人难以真正入睡。有些人明明睡着了，电视还开着，结果又被惊醒，于是打起精神接着看。如此反复几次，睡眠质量可想而知。

开灯睡觉催眠。有些人不开灯就睡不着。然而科学研究表明，生物钟自然睡眠模式受人造光线干扰后，会降低人体黑色素的水平，从而造成机体免疫力的下降。

吃宵夜催眠。睡前吃吃喝喝，酒足饭饱后心满意足上床睡觉，这是极端错误的做法。睡前吃宵夜，或者晚饭吃得过于饱胀，都会增加肠胃消化功能负担，反而不利于深入睡眠。

空气质量 (21日)	
污染指数	174
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

喝绿茶好比涂防晒油

□据《广州日报》

绿茶利于健康的各种研究不断推陈出新。美国一项研究指出，绿茶中的儿茶素有很强的抗氧化功能，将含有绿茶成分的护肤品涂抹在皮肤上后，即使被强烈的阳光照射，亦可让导致皮肤晒伤、松弛

和粗糙的过氧化物减少约1/3。

美国阿拉巴马大学从2001年起就开展了绿茶与防晒问题的研究。他们发现，阳光中的紫外线会刺激皮肤产生大量过氧化物，它会使人体的皮肤变得粗糙和失去弹性。

科学家请试验者分别涂抹了由绿茶中提炼出来的儿茶素和不具

有任何效用的安慰剂，再让他们在太阳下暴晒，结果发现，事先涂抹儿茶素的人，皮肤中的过氧化物含量较另一组少一些，即皮肤受阳光损害的程度较轻微，从而证明绿茶中的成分具有防晒作用。另一项研究显示，饮用绿茶的防晒效果，与涂抹绿茶护肤品的效果相同。

失主看过来

李先生19日上午在世纪华阳附近的花园里捡到一个带黄花的墨绿色钱包，里面有张颖芳的洛阳银行借记卡及收据等，请失主拨打电话64318950联系认领。

杜先生在豫西汽配城捡到一个红色女式钱包，内有索白兰的身份证、10多张银行卡、手机卡等物品，请失主拨打电话13700790766联系认领。

王先生19日下午在星河国际附近捡到张华海的驾驶证和二代身份证，请失主拨打电话15896698814联系认领。

捡到请举手

秦女士19日下午在凯旋路上丢失一个女式手提包，包里有建行和洛阳银行的存折，还有现金和一部摩托罗拉手机，请捡到者拨打电话15515363900和她联系。

刘女士19日下午在市康乐食品厂内将小灵通丢失，型号为英华606，直板，红色，部分按键褪色，请捡到者拨打电话18737982495和她联系。(敬芳整理)

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			
	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									
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	02:40	1940	3300	温哥华	15:10	10:30	3630	5750
大阪	15:10	02:00	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	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									



今日天气 全区阴天有小雨，偏南风3级，转偏北风4级左右，4℃~14℃。

历史上的今天 1970年的今天，市区最低温度为-1.8℃，是有气象记录以来该日气温的最低值。

气象与健康 根据最新的气象资料分析，短期内我市将有一次降水过程，除对农作物的生长较为有利外，对提升空气质量有较明显的作用。

23日 全区阴天转多云，局部地区小雨停止转多云。

24日 全区多云到晴天。

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您。(洛阳市气象台)

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
南苑路牡丹公园西门斜对面
南昌路南头顺城街门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010073期中奖号码
03 04 12 14 18

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	35012元
二等奖	511注	50元
好运二	312注	33元
好运三	333注	225元
好运四	15注	1917元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010073期中奖号码
9 3 2

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	914注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1087注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2010031期中奖号码
07 25 05 13 28 24 04

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	12注	5992687元
二等奖	202注	88457元

体彩“排列3、排列5”第10073期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	555	直选	20522注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	0注 0元
排列5	55501	75注	10万元

体彩“七星彩”第10032期开奖公告
中奖号码: 9 2 8 7 7 2 7

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	8注	51987元
三等奖	253注	1800元

普及消费理念，追踪时尚潮流

西门子家电 - 2010中原灵性之旅

凭借着时尚前沿的设计和出色的节能环保性能，西门子家电将处处闪烁着科技光芒的现代家居生活呈现在您的眼前。德国西门子，是当今全球最大的电子、电气制造商之一，从1847年创立至今已经有164年的历史。作为一家全球化的品牌，西门子一直致力于技术创新。创新、责任和远见，是西门子由始至终的信念及不懈追求，在过去的一百六十多年里，西门子已经发展成为囊括众多领域，博大精深的全球性领导品牌。围绕着一个创造未来世界的梦想，西门子不断走在时代的前列，突破全球工业设计和生产制造的传统思维，将无数想像和领先科技转化为现实，不仅是满足现在，更是展现未来，西门子让智能化成为全球数千万消费者都能触手可及的事实。

西门子家电 - 2010中原灵性之旅洛阳站将于4月2日~4月4日在市上海市场步行街购物广场盛大启幕，欢迎您进入巡展现场，领略未来家电的发展方向，感受“现代家庭厨房全套解决方案”，体验炫彩的互动活动，感受多重促销带来的惊喜，让您的家居生活从此展现缤纷色彩。在欧洲拥有一整套西门子的家电就像拥有宝马汽车一样，是高品质生活的象征，你何不做同样的选择？我家的电器都是西门子。

洛阳日报报业集团
广告总公司
竭诚为您服务

LUOYANG 权威媒体 一流风范

地址: 洛阳新区开元大道218号
洛阳日报社报业大厦3楼
分售广告部仍在定鼎南路22号办公
咨询电话: 63256081 63257196

招标公告

我单位因工作需要，拟采购住宅楼及车库用电线、电缆一批。

欢迎具备相关资质的商家前来洽商。

报名时间: 3月22日
咨询电话: (0379) 65233526
联系人: 焦先生