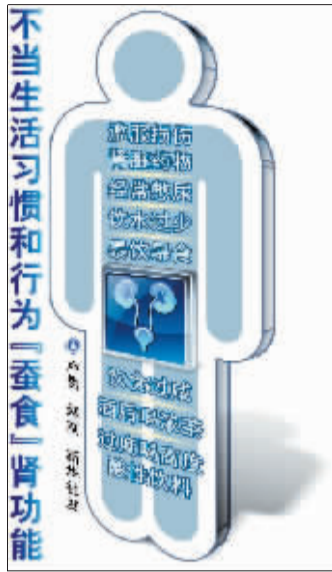


严重春困或是亚健康信号



捡到请举手

王先生 21 日 23 点左右在上海市场附近将一个黑色短款钱包丢失，里面有 2600 元现金、多张银行卡（其中一张是工行卡）及一些票据，请捡到者拨打电话 15937908818 和他联系。

王海平 20 日晚上在凯旋路丢失一个黑色手提包，里面有她的银行卡、身份证、会计证、行车证、驾驶证等物品，请捡到者拨打电话 15136353190 和她联系。

失主看过来

李女士 20 日在洛浦公园洛阳桥附近捡到刘亮的机动车驾驶证和建行卡，请失主拨打电话 13698869870 联系认领。

冯女士捡到邵玉兰的医保卡，请失主拨打电话 65576080 联系认领。

林先生的孩子 22 日上午在谷水花坛捡到温县祥云镇吕小懂的身份证和银行卡，请失主拨打电话 15937957025 联系认领。

李女士在老集大张量贩门前的果皮箱里捡到刘晶、孔静、贾艳宁、韩海燕的身份证及姜金刚的医保卡、关迪的西北工业大学研究生证，请失主拨打电话 15303798326 联系认领。

张先生 21 日在洛浦路 16 号院里捡到一个红色钱包，内有郭培培的身份证、租房协议和银行卡，请失主拨打电话 13603967059 联系认领。

(敬芳整理)
(更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询)

□据《东方早报》

一进入春天，很多人就特别容易犯困。睡觉睡不醒，工作没精神，有人说这是春困，也有人说这是一种“病态”。那么春困是病吗？

春困是人体生理机能随季节变化而发生相应调节的一种生理现象。冬天，人体为了防止热量散发，皮肤和微细血管处于紧张收缩状态，维持机体的生理恒温和中枢神经系统兴奋信息增多，人的大脑比较清醒。而春天，气温适中，皮肤和微细血管处于舒张状态，体表血液供应量增加，流入大

脑的血液就相应减少，于是出现昏昏欲睡的春困现象。

人到春季常感觉想睡觉并不是什么严重的病症，但是对于严重的春困则不可忽视。因为有时春困也是身体处于亚健康状态的报警信号。比如，不少情况下，严重春困是抑郁症、焦虑症的先兆。而糖尿病、高血压等躯体疾病往往与情绪变化相关。此外，春困在某种程度上也传递出身体出现了肺阴虚、肺燥热、湿痰、肝阳上亢、肾阴虚等不良“信号”。

出现春困，千万不要随意服用药物，不要试图靠喝咖啡、浓茶改善症状。避免春困要加强锻

炼，增加户外活动，在阳光充足、绿化好的地方活动，多做些深呼吸，给大脑提供新鲜充足的氧气。此外，油腻食品可使人产生疲惫无力、情绪低落的症状，在一定程度上会加重春困现象，因此饮食应以清淡为主，多吃新鲜果蔬。办公一族，要注意调节室内温度，在室内添置一些色彩艳丽并富有生机的饰物及花草，或听些曲调优美明快、有振奋人心作用的音乐等驱除困意、振奋精神。

严重春困者应该及时到医院神经内科或心理科检查，以明确原因。



今日天气 全区多云转晴天，凌晨部分地区有轻雾，偏北风逐渐加大到 4 级左右，最高温度 15℃~17℃，最低温度 4℃~6℃。

历史上的今天 1980 年的今天，市区最低温度为 0.1℃，是有气象记录以来该日气温的最低值。1953 年的今天，市区最高温度为 27.0℃，是有气象记录以来该日气温的最高值。1952 年、1953 年、1962 年的今天，市区分别出现扬沙天气。

人体舒适度预报 -2 级，今天人体感觉气温在 4℃~17℃，早晚感觉凉，中午前后较

舒适。
气象与健康 眼下，百花开放的速度加快，空气中开始散布各种花粉等致敏物质，过敏性体质的人应尽量减少外出，尤其要少接触各类花粉。

25 日 全区晴天间多云。
26 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。(洛阳市气象台)

优劣食用油外观上可区分

□据 新华网

很多市民在选购食用油时更注重价格，而对油品质量略有忽视，为此，宁夏工商部门提醒广大消费者，在选购食用油时从外观上就可以区分出其质量的

好坏。一般情况下，质量好的食用油颜色较浅，透明度好，没有沉淀和悬浮物，而质量差的食用油颜色较深。如果食用油有分层现象，则可能是掺假的混杂油。此外，在使用时，可以把油加热到 150℃左

右倒出，若是优质食用油应无沉淀，而质量差的食用油会产生沉淀杂质。

另外，市民在选购散装食用油时，不要买太多，散装油的生产日期很难判断，如果囤积太多用不完，反而会导致过期变质。

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	起飞时间	到达时间	单程公布票价	机建燃油费		
洛阳飞往	北京	MU5696/5	每日	10:30	11:55	12:50	14:20	860	70	
	上海	MU5228/7	每日	21:30	22:55	19:10	20:50			
	广州	MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45			
	深圳	CZ3364/3	一三五	11:10	13:35	08:15	10:35			
	杭州	CZ3358/7	二四六	22:20	00:30	19:30	21:30			
	重庆	G52717/8	二四六	13:00	14:30	15:10	16:40			
	成都	G52696/5	二四六	22:55	00:30	11:15	12:30			
	拉萨	G52711/2	二四六	18:00	20:30	21:05	22:30			
	九寨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1400			160
	林芝	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1200			130
洛阳中转	西昌	G52696/5	二四六	22:55	22:55	15:10	16:40	1600	160	
	拉萨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	160		
	九寨	G52711/2	二四六	18:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	160		
	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		

洛阳网——洛阳人的网上家园
www.lyd.com.cn

●洛阳网访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站，与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动，并同构或译成日报、晚报、网络版。

●权威性的网上新闻发布中心，网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口，看新闻、搜信息、查地图、找工作、找大卖、交朋友、上网校、论坛灌水、律师咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求。

●每天20万人的访问量，独具特色的多媒体方式，为您打造广告宣传的新平台。

●洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载，一手在手，风调雨顺，让“阅读”成为“悦读”的享受。

●Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问，随时随地，轻松掌握最新资讯。

地址：洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 咨询热线：0379-65238818

访问量洛阳第一 影响力洛阳第一

百姓一线通
66778866

互动方式：
★ 发送电子邮件至 lymsrx@163.com
★ 登录洛阳网《关注民生》频道留言

本版详细内容见洛阳网《关注民生》频道 (www.lyd.com.cn/care)

空气质量 (23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
西苑路牡丹园西门斜对面
南昌路南顺驰城门面房

“中原风采”福彩 22选5 开奖公告

第 2010075 期中奖号码

05 06 12 21 22

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	8注	19196元
二等奖	696注	50元
好运二	436注	23元
好运三	374注	205元
好运四	12注	2358元

福彩 3D 游戏河南省开奖公告

第 2010075 期中奖号码

4 0 7

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	1383注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1332注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第 2010032 期中奖号码

红色球号码 28 18 21 29 08 33 蓝色球号码 08

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	35注	3918553元
二等奖	193注	11922元

体彩“排列3、排列5”第 10075 期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	9167注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	28667注	160元
排列5	85409	39注	10万元

体彩“七星彩”第 10033 期开奖公告

中奖号码: 9 1 5 5 0 2 0

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	9注	52843元
三等奖	177注	1800元