

# 多吃红色果蔬 孩子不易感冒

□据《健康报》

春天到了,气温节节攀升。不过,在这个季节,孩子也是最易生病的,其中以感冒、咳嗽等呼吸道疾病居多。孩子容易感冒常常与缺少维生素A有关。让孩子吃维生素片,不如食补——吃一些富含维

生素A的红色水果和蔬菜。

首先,胡萝卜能提供丰富的维生素A,而它具有促进机体正常生长、维护上皮组织、防止感冒及保护视力的功能。因此,可将胡萝卜榨成汁,再加入几滴蜂蜜,孩子会十分喜欢。

其次,番茄脐小肉厚,汁多爽口,富含维生素A、维生素C、维生

素B1、维生素B2以及胡萝卜素和钙、磷、钾、镁、铁、锌、铜等多种元素,还含有蛋白质、糖、有机酸、纤维素等。不过,不要给孩子吃生番茄,因为生番茄会使胃酸大量分泌,造成孩子胃部不适。

此外,红薯、红枣、红苋菜等也是常见的红色食品,这些食品富含

的胡萝卜素能参与合成维生素A,对人体上皮组织和呼吸道黏膜等都有很强的保护作用。

有了红色果蔬里多种维生素的呵护,再加上早晚一杯牛奶,偶尔喝上一碗暖暖的鸡汤或鱼汤,相信孩子在这个春天一定过得既健康又愉快。

出门看天



今日天气 全区晴天间多云,偏西风2级~3级,最高温度19℃~21℃,最低温度6℃~8℃。

历史上的今天 1970年的今天,市区出现大风天气。2002年的今天,市区最高温度为31.3℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。

气象与健康 春季养肝,人们在饮食上应多吃些温补阳气的食物,如:葱、姜、蒜、韭菜、芥末等,少吃性寒食品,如:黄瓜、茭白、莲藕等。

3日 全区晴天到多云。

4日 全区多云到晴天。

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	返程洛阳	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:25	11:55	MU5227	12:50	14:20	860	
	MU5228	每日	21:30	23:00		19:10	20:40		
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	MU5389	07:50	09:45	890	
广州	CZ3364	一三五	17:00	19:25	CZ3363	14:10	16:20	1410	
深圳	CZ3358	二四六	22:20	00:30	CZ3357	19:30	21:30	1330	
杭州	G52717	二四六	12:50	14:30	G52718	15:10	16:40	910	
重庆	G52696	二四六	21:40	23:10	G52695	11:05	12:20	960	
成都	G52712	二四六	17:00	18:50	G52711	19:35	21:00	850	

### 洛阳中转国际部分航班信息

价格不含各项税费

洛阳(北京或上海)飞往	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	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	洛阳(北京或上海)飞往	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

### 空气质量 (1日)

污染指数	93
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  
西苑路牡丹公园西门斜对面  
南昌路顺驰城门面房

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010036期中奖号码  
红色球号码 29 28 06 14 30 13  
蓝色球号码 08

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	10注	500万元
二等奖	157注	111545元

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010084期中奖号码  
04 05 14 16 21

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	9注	17433元
二等奖	962注	50元
好运二	383注	29元
好运三	509注	160元
好运四	19注	1733元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010084期中奖号码  
5 5 9

奖等	中奖注数	每注金额
单选	329注	1000元
组选三	325注	320元
组选六	0注	0元

### 体彩“排列3、排列5”第10084期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	922	直选	5621注 1000元
		组选3	8448注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	92286	45注	10万元

## 海大装饰·嘉道设计中心

# 专家设计 一级施工 10项品控

——成就家·品质·梦想

# 牡丹盛典 装房“心”价

## 顶级样板房体验活动!

垂询电话: 64318161

地址: 南昌路顺驰城四楼

# 聘

分公司经理:(1名) 性别不限,有2年以上本岗位工作经验,思路明确,具有良好的沟通能力,团结力、亲和力强,业绩突出。

市场部经理:(1名) 性别不限,有1年以上本岗位工作经验,销售经验3年以上,思路明确,具有良好的沟通能力,团结力、亲和力强,业绩突出。

设计部经理:(1名) 性别不限,有1年以上部门以上管理经验,思路明确,具有良好的沟通能力,团结力、亲和力强,艺术、设计专业毕业生优先录用。

客户经理:(3名) 性别不限,在不同行业客户服务工作2年以上,亲和力强,具有良好的沟通能力,勤奋敬业,上进心强,营销专业毕业生优先录用。

业务代表:(5名) 性别不限,良好的沟通能力,勤奋敬业,上进心强,营销专业毕业生优先录用。