

我国烟民已超3亿

专家称戒烟存在三大误区

□据 中新网

目前中国吸烟人数已突破3亿大关,仍居世界之首。虽然我国已将控制烟草危害作为重要卫生政策,并于2003年签署联合国《烟草控制框架公约》,但近年的控烟形势并不乐观。这是中国医科大学附属第一医院呼吸科专家胡雪君

教授4月11日对中国控烟形势的评价。

胡教授在北京举行的“中国网民戒烟状况调查”启动会上说,目前公众科学戒烟的知识掌握有限,存在三大误区:一、认为老一代领导人都抽烟,都长寿,说明香烟没有危害或危害很小;二、认为戒烟能否成功是由意志决定的;三、认为戒烟是社

会问题不是医学问题。

她指出,吸烟者从决心戒烟到最终戒断会经过许多关口,“戒断综合征”是其中最重要的一关。此时戒烟者会表现出烦躁、紧张、失眠、头痛等一系列“戒断症状”。其原因是吸烟者已患上尼古丁依赖性成瘾,躯体对烟草中的尼古丁产生了依赖。而要改善“戒断综合

征”,离不开医生的帮助。

她表示,医生会为戒烟者开展综合治疗,通过心理、行为以及药物等多种方法缓解“戒断症状”,这既可让戒烟过程轻松,也能使戒烟成功率大大增加。临床证实,仅凭个人意志戒烟,一年后仍不吸烟者不到1%,而加入药物治疗的成功率可接近50%。

上海星级酒店价格世博会期间涨两成

□据《北京晨报》

距离上海世博会开幕不到一个月的时间,沪上各星级酒店日前公布了5月的报价,与平日相比,平均价格将上涨两成左右。随着世博会一天天临近,酒店预订也逐日升温,尤其以5月1日至3日最为热门,这几天既是世博会开幕指定日,又恰逢“五一”小长假,游客出游特别踊跃。

携程网监测的数据显示,目前上海各星级酒店在5月的平均价格与此前的报价变化不大,仅比平日价格上涨20%左右。但6月份酒店的报价开始有所下降,上海五星级酒店平均价格就有100元左右的下调。



真情告白

温州的叶时光对洛阳的郭洛生说:老朋友,好久没有联系,很想念你。我打算近日常去洛阳看牡丹并会会老朋友,请你看到消息后拨打电话13957703899和我联系。



捡到请举手

石宝霞7日在西工体育场里丢失一个黑色皮包,内有其驾驶证和石小巧的身份证、钥匙、电话本及公园出入证等,请捡到者拨打电话18603790339联系失主。

张女士9日在8路公交车上丢失一黑色钱包,里面有4张银行卡等物,请捡到者拨打电话13721679634和她联系。

白女士9日晚乘坐35路公交车时把钱包丢了,里面有白丽敏的身份证、农行卡、工行卡和两张公司年检票据,请捡到者拨打电话15838811651和她联系。

汪先生10日上午在火车站附近丢失一啄木鸟牌棕色单肩背包,里面有汪未阳的身份证、士兵证、5张银行卡、索尼T70照相机和两份合同等物,请捡到者拨打电话015577190323和他联系。

程先生10日上午在王城公园附近丢失一咖啡色钱包,里面有程晓龙的士兵证及军车驾驶证等,请捡到者拨打电话15838592270和他联系。



失主看过来

侯先生8日在出租车上捡到刘念的身份证和驾驶证,请失主拨打电话13937967840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)

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年4月6日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程公布票价	机建燃油费
			起飞	到达	起飞	到达		
洛阳飞往	北京 MU5696/5	每日	10:25	11:55	12:50	14:30	860	70
	MU5228/7	每日	21:30	23:00	19:10	20:40		
	上海 MU5390/89	每日	15:10	16:40	07:50	09:45	890	90
	广州 CZ3364/3	一三五	10:25	12:25	07:40	09:40	1410	50
	深圳 CZ3358/7	二六	22:20	00:20	19:30	21:25	1330	90
	杭州 G52718/7	二四六	12:50	14:30	15:10	16:40	910	50
	重庆 G52696/5	二四六	21:30	23:00	11:05	12:20	960	50
	成都 G52712/1	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00	850	50
	拉萨 G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1500	140	
	林芝 G52712/1	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票	1600	140	
西昌 G52696/5	二四六	21:30	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿	920	70		

洛阳中转国际部分航班时刻表

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)		往返票价(元)	
			洛阳	北京或上海	洛阳	北京或上海
东京	15:10	始12:50	1840	2700	3500	4000
名古屋	15:10	始12:50	1840	2920	3500	4000
冈山	15:10	始12:40	1940	3300	3500	4000
大阪	15:10	始12:00	1840	2700	3500	4000
首尔	15:10	始11:55	1280	2200	3500	4000
吉隆坡	15:10	始23:00	2420	3400	3500	4000
新加坡	15:10	始05:00	2750	3980	3500	4000

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

吃鸡肉能增强人的免疫力

不过尿毒症患者最好别吃,想减肥者要少吃鸡翅

□康健

吃鸡肉能够增强人的免疫力,这一观点在不久前于上海举行的生物活性肽营养与健康国际研讨会上得到了证实。研讨会上发表的一份最新报告表明,鸡及其萃取物具有显著增强免疫机能的效果,这一观点与营养学以及传统的中医理论不谋而合。

中医理论认为,鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效,可缓解由身体虚弱引起的乏力、头晕等症状。对于男性来说,由肾精不足导致的小便频繁、耳聋、精少、精冷等症状,也可

通过吃鸡肉得到一定改善。

现代营养学上一直有红肉和白肉之分,前者指的是猪、牛、羊肉,后者指的是禽类和海鲜等,而白肉营养价值要高于红肉。鸡肉就是白肉中的代表,其增强人体免疫力的作用主要体现在所含有的牛磺酸上。牛磺酸可以增强人的消化能力,起到抗氧化和一定的解毒作用;对改善心脑功能、促进儿童智力发育也有较好的作用。尤其是乌鸡、火鸡中的牛磺酸含量更高,比普通鸡肉的滋补作用更强。

此外,部位不同,鸡肉营养成分也有所差异。鸡脯肉的脂肪含

量很低,且含有大量维生素,如维生素B和尼克酸,后者能起到一定的降低胆固醇的作用;鸡翅却含有较多脂肪,想减肥的人应尽量少吃;鸡肝中胆固醇含量很高,与猪肝中的含量基本接近,胆固醇高的人不宜多吃。

由于鸡肉具有很强的滋补作用,现代社会中天天忙忙碌碌、处于亚健康状态的白领最好多吃一些,以增强免疫力,减少患病概率。但也不是所有人都适合吃鸡肉进补,鸡肉中丰富的蛋白质会加重肾脏负担,因此肾病患者应尽量少吃,尤其是尿毒症患者更应禁食。

空气质量 (11日)

污染指数	81
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
南昌路南头顺驰城门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010094期中奖号码
04 07 12 13 20

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	9注	17799元
二等奖	804注	50元
三等奖	482注	24元
好运气	392注	211元
好运四	22注	1406元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010094期中奖号码
8 4 8

奖等	中奖注数	每注金额
单选	313注	1000元
组选三	172注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2010040期中奖号码
24 25 19 32 10 12 11

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	5注	7223074元
二等奖	73注	228398元

体彩“排列3、排列5”第10094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	7797注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	21845注	160元
排列5	95888	103注	10万元

体彩“七星彩”第10041期开奖公告
中奖号码:6 6 7 7 3 0 6

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	10注	44763元
三等奖	231注	1800元

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

- 洛阳访问量最大、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,共同构建洛阳日报报业集团网络
- 权威网站新闻发布中心,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、办交易、交朋友、上网就、论坛灌水、法律咨询……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《读客》免费下载,一键在手,风角随行,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

访问量洛阳第一
影响力洛阳第一

地址:洛阳涧西区开元大道报业大厦22层 客服热线:0379-65233818