

春季饮食注意“五多五少”

□据 新华网

一年之计在于春。春季饮食打好基础,对一年的健康都有重要作用。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明提醒:春季饮食要注意“五多五少”。

多主少副 即多吃主食,少吃副食。春天多风,气温变化无常,人体免疫力和防御功能极易下降,诱

发一些春季常见病。此时可多吃些主食,既经济又能直接转化成热量,提供身体基本所需。此外,米饭比大鱼大肉要容易消化得多,能很好地保护肠胃。

多菜少果 即多吃蔬菜,少吃水果。春季以养肝为主,而蔬菜含有丰富的维生素、纤维素和矿物质,有疏通血管和肠道的特殊功能,能帮助肝脏尽快实现蛋白

质、糖类、脂肪代谢;若缺少它,肝脏代谢就差。少吃水果,说的是适量吃水果。因为水果属生冷食物,含有较多果酸,吃多了容易伤脾胃。

多奶少肉 即多喝奶,少吃肉。牛奶是全营养食品,适当多喝有益健康,是各类人群春季养生的首选佳品。肉类胆固醇含量高,人吃多了易发胖,诱发“三高”等富贵病。

多喝水少油 春燥会导致头痛、便秘、体重增加等。最简单的排毒方法就是少吃油腻食物,多喝水。每天清晨,喝点儿蜂蜜水可排毒。

多彩少单 即多吃五颜六色的食物,少吃颜色和口味单调的食物。在人体中,五脏各有所好,如心爱红、苦;肝爱绿、酸;肾爱黑、咸;肺爱白、辣;脾爱黄、甜。因此,人们饮食应照顾到各脏器的爱好。



捡到请举手

乔先生12日在王城大道聚龙湾洗浴中心将武警洛阳市支队乔景省的驾驶证(A照)丢失,请捡到者拨打电话13698882221和他联系。

梁女士13日晚6时在8路公交车上丢失钱包,内有梁小辉的医保卡,请捡到者拨打电话13938805571和她联系。

陆女士14日晚9时前后在芳林南路农行家属院门口丢失一个LV钱包,里面有现金800多元、2张交行卡、1张兴业银行卡等物品,请捡到者拨打电话13803887665和她联系。



失主看过来

倪先生前两天在洛阳桥捡到耿福生的行车证、驾驶证、身份证和银行卡,请失主拨打电话61729556联系认领。



真情告白

路女士想对初中同学黄亚敏说:10年未见,非常想念,看到信息后请拨打62834129与我联系! (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		
			洛阳	外地	洛阳	外地				
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				
	广州 CZ3364/3	一三五	10:25	12:25	07:40	09:40				
	深圳 CZ3358/7	二六	22:20	00:20	19:30	21:25				
	杭州 G52718/7	二四六	12:50	14:30	15:10	16:40				
	重庆 G52696/5	二四六	21:30	23:00	11:05	12:20				
	成都 G52712/1	二四六	17:00	18:50	19:35	21:00				
	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	重庆过夜中转免住宿费		920	70			

洛阳中转国际部分航班时刻表 国际订票热线:64814777

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	次日12:50	1840	2700	墨 尔 本	15:10	次日07:00	3500	4000
名 古 屋	15:10	次日12:50	1840	2920	悉 尼	15:10	次日09:30	3500	4000
冈 山	15:10	次日12:40	1940	3300	温 哥 华	15:10	次日10:30	3630	5750
大 阪	15:10	次日12:00	1840	2700	法 兰 克 福	15:10	次日05:40	3520	5080
首 尔	15:10	次日11:55	1280	2200	洛 杉 矶	15:10	次日11:30	4100	6500
吉 隆 坡	15:10	次日23:00	2420	3400	纽 约	15:10	次日20:45	4200	6620
新 加 坡	15:10	次日05:00	2750	3980	巴 黎	15:10	次日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

“华美百万瘦身基金”成立

近日,洛阳华美医疗美容医院设立的“华美百万瘦身基金”正式成立,国内著名的胖美人“千金组合”为基金揭牌,首期50万元的瘦身基金同时启动。

该基金将致力于为肥胖苦恼或对身材不满意的人士提供技术和资金上的援助。洛阳华美医疗美容医院马剑辉院长说,该基金首期将拿出50万元援助那些减肥失败的人

士,首批援助对象限100名。同时,该基金还将在洛阳地区寻求一名瘦身代言人,报名者将有机会免费获得价值10万元的瘦身基金,由华美专家团队进行形体雕塑。(本报记者)

空气质量 (15日)	
污染指数	52
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

你中了吗

福彩迎春 百万大奖上奖

活动日期:2010年4月15-5月31日

“中原风采”福彩22选5开奖公告		
第2010098期中奖号码		
02 08 09 10 13		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	10注	17374元
二等奖	754注	50元
好运二	544注	20元
好运三	551注	153元
好运四	23注	1357元

福彩3D游戏河南省开奖公告		
第2010098期中奖号码		
2 4 2		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	186注	1000元
组选三	179注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告		
第2010042期中奖号码		
红色球号码	03 06 11 20 31 32	蓝色球号码 10
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	6778234元
二等奖	92注	202950元

体彩“排列3、排列5”第10098期开奖公告			
玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	936	直选	6411注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	19539注 160元
排列5	93639	17注	10万元

蔬菜质量公告 (4月15日)				
抽样地点	样品数	合格数	超标品种	处理结果
金谷园市场	112	112	/	/
家乐福	112	112	/	/
丹尼斯	112	111	黄瓜	退市
重辉市场	112	112	/	/
周公路市场	112	112	/	/



海大装饰·嘉道设计机构

赏花赏洛阳牡丹

品房品顶尖样板间

◎按顶尖样板间标准为您提供全程、专案的设计、软装、施工服务。

◎预约精英设计师为您策划未来生活!

◎预约参观顶尖样板间!

地址: 南昌路顺驰城四楼
电话: 0379-64318161 13303795925