

# 立夏养生戒躁戒怒

□据 新华社电

5日,我国迎来“立夏”节气。养生专家提醒说,立夏时节,虽然雨水增多,但总体趋势是天气日渐炎热,值此时节,公众要戒躁戒怒,努力做到心静。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年5月6日前后太阳到达黄经45度时,为立夏节气开始。此时“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也”。常言道:“立了夏,把扇架。”此节气气温明显升高,炎夏来临,雷雨增多。

养生专家张东生认为,入夏之后,天气逐渐变热,需以“凉”克之,“燥”以“清”驱之。因此,夏季养生的关键在于“清”。

养生专家表示,立夏后天气炎热,昼长夜短,晚间睡眠不足,人体经过一个上午的劳动,体力和精力消耗较大,所以午睡对保障身体健康、减少某些疾病的发生起着关键作用。

此外,立夏时节,要顺应夏季昼长夜短的特点,及时调整自己的工作计划和节奏,适当地减缓速度,并留有一定余地。业余时间听听音乐、想想美好的事情,或去公园散步、郊游,尽可能地让肌体和神经获得充分的放松。

另外,此时节还要节欲守神,善于满足,应保持淡泊宁静的心境,处变不惊,遇事不乱,凡事顺其自然,静养勿躁。

## 5日“立夏”：炎热夏天慎防三种疾病

**头痛病**  
夏季的高温、闷热、雷雨、大风、天气骤变及睡眠不足、情绪激动、精神疲乏都可诱发头痛。应对夏季头痛不能过分依赖药物,可通过调节饮食、补充水分、消暑降温、节制冷食、调整情绪、注意休息等手段进行保守治疗。

**皮肤病**  
应对痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等皮肤病要常洗澡、勤换衣服,被子、毛巾等要经常漂洗消毒,尽量少到蚊虫多的地方,皮肤瘙痒可涂止痒药水。

**肠胃疾病**  
预防细菌性痢疾、急性肠胃炎、食物中毒等肠胃疾病要注意饮食卫生,饭前便后要洗手,要多喝开水,少喝冷饮。

陈 毅 摄制 新华社发

# 常喝碳酸饮料易长皱纹

□据《信息时报》

全球每天有超过10亿人在喝可乐、汽水等碳酸饮料,其中以年轻人为主。但你可能不知道,碳酸饮料中的磷酸盐可能会使人老化加速,喝汽水其实一点儿都不青春阳光。

磷酸盐常被添加在非酒精饮料中,使饮料味道更浓。美国哈佛大学研究人员通过动物实验显示,磷酸盐的加速老化作用,会使皮肤肌肉萎缩,皮肤肌肉萎缩皱纹当然会增加。

磷酸盐也被添加在许多经过加工处理的肉品、蛋糕和面包中。部分研究报告甚至认为,只要一周喝两罐碳酸饮料,就足以增加健康受损的风险。美国今年稍早的一项研究作出如下结论:一周喝两瓶或两瓶以上的含糖碳酸饮料,将使罹患胰腺癌的风险几乎加倍。

此外,常喝碳酸饮料还会导致骨质疏松。美国的研究人员曾对170个孩子进行了长达10年的跟踪研究。研究从孩子5岁时开始,至15岁时结束。研究发现,与不喝或少喝碳酸饮料的孩子相比,常喝碳酸饮料的孩子很少喝牛奶,而且很少进食富含纤维、维生素D、蛋白质、镁和钾等物质的健康食品,结果导致他们骨质疏松,体质下降。

专家指出,90%的人体骨质量要靠年轻时积累,特别是在16岁至25岁这段时间。年轻时过多饮用碳酸饮料,将会给将来罹患骨质疏松症埋下隐患。

出门看天



**今日天气** 全区多云转晴天,西北风3级左右,最高温度27℃~29℃,最低温度13℃~15℃。

**历史上的今天** 1966年的今天,市区最高温度为35.2℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。1976年、1982年的今天,市区出现大风天气。1985年的今天,市区出现26.1毫米的大雨天气。

**人体舒适度预报** 1级,今天人体感觉气温在16℃~28℃,早晚感觉较舒适,中午稍热。

**紫外线强度预报** 3级,强度中等。

**行车安全指数预报** 2级,今天安全行车气象条件良好,请司机朋友遵守交通规则,注意行车安全。

**城市火险等级预报** 2级,较难燃烧,请注意用火用电安全,预防人为火灾的发生。

**气象与健康** 春夏之交,气温逐渐升高,人们的消化腺分泌减少,加之出汗多,大量饮水冲淡了胃酸,从而使消化功能下降,胃口不佳,食欲不振,因此,饮食上以清淡为好,可以适当吃点辣的,刺激味觉。另外揉揉合谷、足三里等穴位,也可以帮助消化。

6日 全区晴天间多云。

7日 全区多云。

**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)

## 空气质量 (4日)

污染指数	67
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物



捡到请举手

方女士前段时间丢失一包,里面有方群(江苏人)的身份证、暂住证、驾驶证、银行卡和手机等,请捡到者拨打电话13937912008和她联系。

白女士2日晚在中央百货附近丢失一件外套,衣服口袋里:白瑞仓的驾驶证、行车证和银行卡等物品,请捡到者拨打电话15896694819和她联系。

张女士3日傍晚在洛阳理工附中门口丢失一个棕色女式挎包,内有张建明的身份证、建行卡和3串钥匙等物品,请捡到者拨打电话15896629999和她联系。



失主看过来

任女士在西苑公园附近捡到两张老年乘车证,乘车证上的名字分别是刘振彬、李永拽,请失主拨打电话15225402921联系认领。(文玉 整理)

(更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询)

## 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	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
北京	MU5696	每日	10:25	11:55	MU5695	12:50	14:20	860
	MU5228	每日	21:30	23:00	MU5227	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	10:25	12:25	CZ3363	07:40	09:40	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

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
洛阳	10:30	14:00	1690	2640	洛阳	10:30	16:15+1	4300	8200
北京	10:30	20:15	1950	2200	北京	10:30	07:15+1	2940	4200
北京或上海	10:30	20:45	1820	2340	北京或上海	10:30	09:00+1	2940	4200
飞往	10:30	18:00	2000	3000	飞往	10:30	18:30+1	3600	3990
	10:30	14:10	1800	3100		10:30	05:20+1	4700	6060
	10:30	21:00	1700	2600		10:30	18:20+1	5500	6840
	10:30	20:10	1600	2600		10:30	02:00+1	2350	2890

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

国际订票电话:62806699

地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

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)

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2010117期中奖号码

02 04 06 09 15

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	57213元
二等奖	402注	50元
好运二	311注	33元
好运三	402注	185元
好运四	10注	3207元

## 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010117期中奖号码

7 4 9

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	435注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1417注	160元

## 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010050期中奖号码

红色球号码 30 07 28 22 26 21 蓝色球号码 11

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	2注	1000万元
二等奖	61注	247476元

## 体彩“排列3、排列5”第10117期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	565	直选	5897注 1000元
		组选3	6496注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	56579	21注	10万元

## 体彩“七星彩”第10051期开奖公告

中奖号码:7 5 4 7 8 9 5

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	13注	34561元
三等奖	229注	1800元



便民电话本

你要求助 拨个电话

市长短信平台:106570060

市信访办电话:63933058

卫生监督热线:63322110

消费者申诉举报电话:12315

火车站问询处:62561222

电力抢修:95598

燃气抢修:64337777

供水服务热线:9610001

气象信息电话:12121

环保热线:12369

城建热线:12319

价格投诉热线:12358

税务服务热线:12366

公交服务热线:63411661

洛阳旅游服务热线:12301

残疾人维权热线:63222802

市职工维权热线:12351

洛阳热力公司:64239920

洛阳水务集团:65156232

高新区供热中心:64331318