

# 看动画片,参加有奖知识竞猜 图书馆里开心过“六一”

□记者 李燕锋 通讯员 徐瑞霞

本报讯 六一国际儿童节即将来临,如果小朋友们还没安排好如何过节,不妨到市图书馆里转转,少儿百科知识竞猜、优秀动画片展,各种活动一定会让小朋友们度过一个快乐的节日。

即日起至6月1日,每天上午9点到下午5点,市图书馆二楼电子阅览室将开展动漫电子书免费阅读体验活动,这将对提升青少年的综合素质起到极大的帮助作用。

6月1日儿童节当天下午3点30分到5点,一楼大厅将举行

少儿百科知识有奖竞猜活动,一场全新的知识盛宴,将为孩子们学习知识、运用知识及深化科学认识提供一个广阔的空间。动画片是儿童成长的一个重要环境,能够启发孩子,提高他们的鉴赏能力,当天二楼多功能厅还将举办优秀动画片展,时间为

上午9:30~11:30,《喜羊羊与灰太狼之虎虎生威》,下午3:00~5:00,《冰河世纪3》。

此外,从6月1日至6日,少儿部还将举行少儿新书展借活动,千余种新书让小朋友从这里近距离接触名家,亲近文化,了解更多课堂上学不到的知识。

## “六一”举办“爱心助医”联谊会 多项措施惠及贫困先心病患儿

□记者 冯莹雅 通讯员 艾金宝

为了向六一国际儿童节献礼,明日,市第一人民医院将举行“手牵手、心连心、爱心助医”联谊会,表达对先天性心脏病患儿的关爱。

届时,市第一人民医院将对以往救助的先心病患儿进行免费复查;为等待手术的患儿现场办理住院手续,每名患儿住院免5000元至20000元医疗费;为期待救助的

患儿现场办理申请救助手续。同时,将举办儿童文艺表演,社会上的爱心人士为贫困患儿赠送节日礼物等活动。

凡需要救助的先心病患儿家庭和爱心人士均可参加。联系电话:13838462000 13698877699

### ■链接

据了解,先天性心脏病发病率

约为8‰,居新生儿出生缺陷的首位。我国目前有250万患儿正遭受这种疾病的折磨,每年新增患儿14万名,仅河南省每年就新增患儿5000多名。因为贫困,他们当中有2/3的患儿因昂贵的手术费用而“救心”无望,因此错过了最佳的治疗时机,从而失去生命或造成终身残疾。

为减轻贫困家庭的医疗负担,市第一人民医院和“中国社

工协会儿童社会救助工作委员会”联合,从2005年起实施了针对贫困家庭的“爱心助医”工程,对贫困家庭的先心病患儿提供最高达2万元的救助。2007年11月,市第一人民医院成为“中国社工协会儿童社会救助工作委员会”的定点合作医院。截至目前,“爱心助医”项目已使235名贫困先心病患儿摆脱疾病的困扰,重获健康。

### 失主看过来

寇女士 28日 13点前在玻璃厂菜市场附近一绿化带里捡到李素玲的身份证、医保卡和两张银行卡,请失主拨打电话 13525442932 联系认领。

王先生 28日 18点多在洛浦公园牡丹桥附近捡到孟津县马四辈的身份证,请失主拨打电话 15037910173 联系认领。

李先生 29日上午在市公安局办公楼前的阅报栏旁捡到一个黑色男式钱包,里面有匡堰枫的身份证、交行卡,请失主拨打电话 13353970168 联系认领。

周先生 29日下午在健康路大张量贩附近捡到两个钱包,一个是蓝色的,包内有孙宝粉女士的身份证、就医卡和4张银行卡;另一个是黑色的,包内有范琳琳女士的身份证、2张银行卡和一张洛阳市东方财经学校的准考证,请失主拨打电话 13613887756 联系认领。

## 2010年6月洛阳电网停电公示

序号	停电设备	停电时间	停电影响范围
1	胜王线	5日 9:30~18:30	芳林路全线、33中、军分区、王路线、建设大厦
2	华同线建设路4#分接箱以前线路	9日 9:00~18:00	建设路上华山路至嵩山路间沿线居民
3	杨海线、海阳线、2海农线	11日 7:00~19:00	金羽高业、朝阳镇、向阳村、刘寨
4	1胜车线,胜配线涧东整流站进线令克	14日 23:00~15日 4:00	涧东路电车整流站
5	青中线夹马营#1分接箱#1-6开关以后线路,旭陈线夹马营#2分接箱#2-3开关以后线路	16日 7:00~17:00	幸福路
6	1杨寺线	18日 6:00~22:00	佃庄一带用户
7	2南胜线、辽黄线,2同七4#分接箱、南同25#开关,2南华中州路10#开关	18日 5:30~20:00	长江东路和黄河路沿线居民
8	胜唐线、胜润线	18日 5:00~23:00	九都路王城大道路口至九都路涧河桥头
9	2杨寺线	19日 6:00~22:00	下黄、大里王、小里王一带用户
10	胜唐线、王公线,王通线,王研线	22日 9:30~18:30	芳林路全线、33中、军分区、王路线、建设大厦
11	1城新线	23日 8:30~24日 20:30	需要新定值
12	海火线	24日 6:00~20:00	金航钢厂
13	青北线	24日 7:00~21:00	北大街
14	2华城陇二路支	29日 9:00~18:00	陇北二路沿线居民
15	古娄线	30日 6:00~22:00	赵村、董庄、东岗、郑村一带用户
16	娄古线	30日 6:00~22:00	狮子桥、董村、郑村一带用户

### 捡到请举手

崔先生 29日晚在老城十字街丢失一钱包,里面有崔岩的驾驶证、银行卡和身份证,请捡到者拨打电话 13838897048 联系失主。

(文玉 整理)

(更多信息请登录洛阳网生活·资讯频道查询)

## 睡个安稳觉 轻松迎高考

□记者 李燕锋

高考将至,这几日,又有不少考生在QQ群上和记者聊天时提到,因为情绪过于紧张,正被失眠所困,晚上睡不好,白天头脑昏昏沉沉,无精打采……

如何保证休息,提高考前睡眠质量,昨日,心理咨询师为考生们开出了“良方”:不要过分关注睡眠问题。大考之前,多数人都会产生紧张情绪,晚上入睡晚一些并不算大问题,不要过分夸大主观失眠的害处,自己吓唬自己。心里应想着,反正睡好睡不好碍什么大事,躺在床上睡着就睡,睡不着就起来翻翻书。有了这种平常心,把过分关注睡眠的念头扔掉了,大脑反而变得平静安宁,会很快进入梦乡。

不要把睡觉做梦当成坏事。有考生告诉记者,因为考前紧张,

晚上睡觉总是做梦,这样是不是说明自己的睡眠质量很差?心理专家告诉我们,做梦,是一种人人都有的正常的心理现象,研究表明,做梦有利于清除脑中杂乱无章的东西,对大脑是有益的调整,还可消除疲劳。所以,不必为做梦而多虑。心理专家还建议入睡困难的考生躺到床上之后,不必刻意入睡,让自己处于无意识的状态,首先告诉自己,打疲劳战得不偿失,睡眠是必需的;不要过分关注自己是否入眠,可以想一些轻松的事情;告诉自己一定会成功的,根本不用焦急。其次,想象自己躺在松软的沙滩上,告诉自己现在很舒服,让自己的意识进入一种很舒服的状态。如此不断地心理暗示之后,情绪也会随之放松,入睡也就容易了。

要坚持适度的运动。考前考生不可天天只顾埋头学习,应根

据自己的体质状况选择喜爱的运动项目,如快走、慢跑等,持之以恒地进行锻炼。运动可以帮助调整情绪,对防治失眠也大有益处。此外,心理专家也给考生们提供了一些有助睡眠的方法,比如睡前2小时洗个热水澡,或上床前用热水烫个脚;睡前喝半杯牛奶;睡前不喝咖啡、浓茶以及听一些节奏舒缓的轻音乐等。同时,食疗对于失眠来说也是一种很好的治疗方法,比如将一勺食醋倒入一杯冷开水中饮下,可以帮助人睡并睡得香甜。或者用莲子、龙眼、百合配粟米熬粥食用,也有帮助入睡的疗效。

### 百年名校 洛阳一高

家有考生 中招咨询电话:63972201(东校区) 64324073(西校区)

### 出门看天



今日天气 全区多云到阴天,偏东风2级-3级,19℃-29℃。  
历史上的今天 1967年的今天,市区最高温度40.0℃,是有气象记录以来该日气温的最高值。  
人体舒适度预报 2级,早晚感觉稍舒适,中午前后较热。  
紫外线强度预报 3级,强度中等。  
气象与健康 别以为夏季只宜吃清淡食物,夏季照样能进补,关键在于选对补品。这里向你推荐鸭肉,鸭肉不仅富含人体必需的蛋白质等养分,而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治疗原则看,特别适合体内有热、上火的人食用。鸭肉同糯米煮粥,有养胃、补血、生津之功效,对身体虚者大有裨益;鸭肉同海带炖食,能软化血管、降低血压,可防治动脉硬化、高血压、心脏病。  
6月1日 全区多云。  
6月2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 (30日)

污染指数	63
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

### 你中了没

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  
南昌路南顺驰城门面房

### “中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010143期中奖号码  
01 05 10 16 21  
中奖情况  
头等奖 23注 3819元  
二等奖 1446注 50元  
好运二 501注 20元  
好运三 682注 108元  
好运四 29注 1057元

### 福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010143期中奖号码  
7 7 6  
中奖情况  
单选 362注 1000元  
组选三 393注 320元  
组选六 0注 0元

### 福彩“双色球”全国开奖公告

第2010061期中奖号码  
02 22 04 26 19 16  
12  
中奖情况  
一等奖 4注 8973590元  
二等奖 55注 433482元

### 体彩“排列3、排列5”第10143期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	370	直选	7655注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	14963注 160元
排列5	37035	42注	10万元

### 体彩“七星彩”第10062期开奖公告

中奖号码:4 9 2 2 6 0 7  
一等奖 0注 0元  
二等奖 31注 13738元  
三等奖 274注 1800元

### 百姓一线通 66778866

互动方式:  
★ 发送电子邮件至 lymrx@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)