

出门看天



今日天气 全区多云间晴天,偏东风2级~3级,最高温度28℃~30℃,最低温度18℃~20℃。

历史上的今天 1974年的今天,市区最高温度39.0℃,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,早晚感觉较舒适,中午前后感觉较热。

紫外线强度预报 4级,强度较强。

气象与健康 夏日,民间有喝绿豆汤的习俗。但绿豆汤虽好,三类人不适合喝:一是寒凉体质的人,二是老人、儿童以及体质虚弱的人,三是正在服用各类药物的人。

3日 全区多云。

4日 全区晴天间多云。

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)



失主看过来

李先生日前在洛浦路附近捡到孔靖的身份证,请失主拨打电话13592623922联系认领。

聂女士几天前在火车站附近捡到偃师翟镇北许村许泽龙的身份证,请失主拨打电话62587088联系认领。

马先生昨天下午到大杨村农贸市场一个手机店里充值话费时,看到窗台上有一个褐色牛皮钱包,里面有现金,他已打110报警,请失主到店里咨询钱包去向。



捡到请举手

陈灿旭昨天上午在老城丹尼斯门口将包丢失,里面有其身份证、驾驶证、行车证、银行卡、钥匙等物,请捡到者拨打电话13603966692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)

营养搭配均衡 注意饮食卫生

□记者 李燕锋

高考临近,作为“后勤部长”的妈妈,最操心的就是孩子考前的饮食问题。如何让孩子吃饱、吃好,吃得科学合理?昨日,我们就此问题采访了市中心医院营养师王朝霞。

王医生提醒家长,在为考生准备考前食谱的时候,首先要注意的是食物的安全问题,凡是有可能发生过敏或者引起肠胃不适的食物,都应当慎重选择。制作三餐要根据孩子的体质而定:如果孩子脾胃虚弱怕冷,就要少吃冷饮和凉菜;如果孩子消化不好,就不要给他吃油腻煎炸食品;如果孩子容易上火,就要吃得清淡一些。

其次,在为孩子准备食物时要把握一个原则,就是不要完全精白细软,因为这样的食物血糖波动太

大,不利于孩子长时间的脑力活动。要搭配一些粗粮、豆制品等,这样可以为孩子提供大量的B族维生素,延缓血糖反应,让大脑在3小时内有持续的能量供应。

具体来说,三餐要营养均衡,做到清淡、养胃、补脑、利眠。三餐的安排要不同对待,比如午餐可以多补充一点儿荤菜,早餐以碳水化合物为主,晚餐可以选择一些清淡、养胃的食品,并且还要有优质蛋白质,这有利于睡眠。

此外,家长在照顾孩子平时饮食偏好的同时,可以适当微调味和食物类型,也可以尝试一些不同的烹调方法,如用清蒸、水煮和清炒的方法,但要注意尽量少用辛辣的调料。

大考之前,许多考生或因学习任务重或因心理紧张,要熬夜看书,家长就要考虑孩子的夜宵

问题。王医生建议,考试之前应当充分休息,不必熬夜,也就不用吃夜宵,但如果一定要学习到23点以后,那就要吃一些夜宵。夜宵要选择那些容易消化、不给胃肠带来负担、不影响夜间休息的食物,比如小米粥、藕粉糊、牛奶、酸奶等,最好不要在夜间吃肉类食物。还有一个需要注意的事项,就是考试期间最好不要用浓茶、咖啡以及红牛饮料等来提神,因为这些饮品虽然能让人暂时不困,但是会消耗更多的营养素,并影响夜间的睡眠质量。

百年名校 洛阳一高 家有考生 中报咨询电话: 63972201(东校区) 64324073(西校区)

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年5月28日开始执行

Table with columns: 目的地, 航班号, 星期, 起飞时间, 到达时间, 起飞时间, 到达时间, 单程公布票价, 机建燃油费. Includes flights to Beijing, Shanghai, Guangzhou, Shenzhen, Dalian, Hangzhou, Chengde, Chongqing, Linzi, Xichang.

洛阳中转国际部分航班时刻表

Table with columns: 目的地, 起飞时间, 到达时间, 单程票价(元), 往返票价(元). Includes international flights to London, Sydney, Vancouver, Frankfurt, Los Angeles, New York, Paris.

劣质轮滑产品威胁儿童安全

□据 新华社电

在中国悄然兴起的轮滑运动以其简单的装备、不受限制的运动场地以及时尚娱乐并存的特性迅速俘获了孩子们的心。记者在“六一”儿童节为孩子选购礼物的家长中了解到,轮滑鞋成为很多孩子想要的节日礼物。而中国轮滑协会秘书长黄强却表示,在鼓励孩子们在轮滑运动中得到锻炼的同时,也要警惕市场上劣质轮滑器材给孩子

们带来安全的隐患。据介绍,中国目前已经成为世界上最大的轮滑产品生产基地和出口国,国内有数百个轮滑产品品牌,每年的市场零售总额超过20亿元。

“以玩具的标准生产出来的轮滑鞋,有的设计有问题,有的材料有问题,运动保护作用较低。”黄强说,“行业标准制定的滞后和企业未能规范施行,是影响产品质量的重要原因。”

据知名轮滑产品专业厂商米高轮滑公司总经理顾卫峰介绍,轮滑鞋对材质选择、制动器、冲击耐力和耐磨性上都有严格的规范和要求,但很多劣质轮滑鞋在这些方面都达不到要求,在设计和制造上存在的缺陷往往给享受轮滑快乐的孩子们带来意外伤害。顾卫峰说:“我们建议家长在选购轮滑鞋时不要贪图便宜,对生产厂商和产品质量充分了解之后再

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)

空气质量 (1日)

Table with columns: 污染指数, 空气质量状况, 首要污染物. Values: 72, 良, 可吸入颗粒物.

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 南昌路南头顺城街门面房

“中原风采”福彩22选5开奖公告

Table with columns: 中奖情况, 奖等, 中奖注数, 每注金额. Includes 22选5 results.

福彩3D游戏河南省开奖公告

Table with columns: 中奖情况, 奖等, 中奖注数, 每注金额. Includes 3D results.

福彩“双色球”全国开奖公告

Table with columns: 中奖情况, 奖等, 全国中奖注数, 每注金额. Includes Double Color Ball results.

体彩“排列3、排列5”第10145期开奖公告

Table with columns: 玩法, 中奖号码, 全国中奖注数, 单注奖金. Includes Lottery 3 and 5 results.

体彩“七星彩”第10063期开奖公告

Table with columns: 中奖号码, 奖等, 全国中奖注数, 单注奖金. Includes 7 Star Lottery results.



便民电话本

你求助拨个电话

- 市长短信平台:106570060 价格投诉热线:12358
市纠风办电话:63933058 税务服务热线:12366
卫生监督热线:63322110 公安服务热线:63411661
消费者申诉举报电话:12315 洛阳旅游服务热线:12301
火车站问询处:62561222 残疾人维权热线:63222802
电力抢修:95598 63396110 市职工维权热线:12351
燃气抢修:64337777 洛阳热力公司:64239920
供水服务热线:9610001 洛阳水力集团:65156232
气象信息电话:12121 高新区供热中心:64331318
环保热线:12369 破坏市场经济秩序举报电话:12312
城建热线:12319

Advertisement for Changhong 3D LCD TVs. Features: 30年不圆长虹欧宝丽护眼电视重磅出击, 50型大平板直降3000元. Includes prices for 42型 (3999元), 50型 (4999元), and 42型 (5999元).