

出门看天



今日天气 全区晴天间多云, 偏南风2级~3级, 最高温度28℃~30℃, 最低温度17℃~19℃。

历史上的今天 1967年的今天, 市区最高温度38.5℃, 是有气象记录以来该日气温的最高值。1992年的今天, 市区出现扬沙和雷雨天气。1984年的今天, 市区降大雨, 日降水量达40.4毫米。

人体舒适度预报 1级, 早晚感觉较舒适, 中午前后稍热。

紫外线强度预报 4级, 强度较强。

6日 全区晴天到多云。
7日 全区阴天, 大部分地区有阵雨或雷阵雨。

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)

过度启蒙 成儿童健康杀手

□据 新华网

天津市妇联和天津市家庭教育研究会近日对1054名未成年人家长的一份调查显示, 有88.6%的家长在孩子上学前教孩子识字、算数等知识, 有28.2%的家长让孩子学习外语, 20.3%的家长让孩子学习小学课程。调查同时显示, 上述三类学习的儿童睡眠时间明显少于没有参与此类学习的孩子。

这些年, 一句“让孩子不要输在起跑线上”的广告语, 引领无数父母从孩子出生的那一刻起, 就开始了对孩子的培养行动: 不到1岁开始识字、学算术, 刚会说话就背唐诗、学外语, 两三岁学乐器, 四五岁开始小学课程, 初中就参加大学的外语考试。

天津市社会科学院教授王来华坦言, 父母们的这种强迫性早期教育, 使一些孩子没有童年的欢乐, 缺少对现实生活的体验。

天津市家庭教育研究会副会长关颖表示, 现如今, 没有父母不重视孩子的健康, 但是当过度启蒙教育成为现实, 必然以“克扣”孩子睡眠、减少玩耍时间、限制社会交往为代价, 而不顾及孩子自身的成长需求, 这是一种对孩子健康权的隐性剥夺。

剩饭“变身” 营养又健康

□小新

家里有了剩米饭, 通常的处理方法是加热了再吃, 或者做成泡饭、炒饭等。然而, 泡饭不利于胃肠道的吸收, 而炒饭需要加入较多的油脂, 不利健康。下面给大家介绍两招, 可以科学营养地处理剩饭。

加其他配料煮成粥

粗粮和豆类都是营养丰富的原料, 先把它们煮软,

然后加入剩饭继续煮成粥, 就是美味营养的豆粥或粗粮粥了。还可以添加一些红薯、黑芝麻、银耳等, 一举多得。

做成拌饭

在米饭中加入生的蘑菇、嫩豌豆、胡萝卜等一起加热蒸熟, 或者直接放入熟的菜肴, 搅拌均匀放微波炉加热即可, 不需要放很多的油。比如, 加入炒胡萝卜丝、青椒丝、香菇丝、烫熟的绿叶菜等。

6日芒种: 天气炎热慎防“中暑”和“热感冒”

6月6日 芒种节气

是农历二十四节气中的第九个节气, 也是进入夏季的第三个节气

气温升高, 天气炎热, 尤其是在我国长江中下游地区, 空气非常潮湿, 天气异常闷热

专家提醒公众注意

- 预防中暑, 多喝水, 多食含钾食物, 如海带、豆制品、紫菜等
- 不要因室内外的温差太大而得“热感冒”
- 保持清洁, 经常在阳光下晾晒衣物

张立云 编制 新华社发

厨具使用六忌

□据 人民网

生活中各类厨具的功能、作用不同, 应科学地使用。否则, 不但无益反而有害。

一、忌铁锅煮绿豆。因绿豆中含有单宁, 在高温条件下遇铁会生成黑色的单宁铁, 使绿豆汤汁变黑, 有特殊气味, 不但影响食欲、味道, 而且对人体有害。

二、忌不锈钢或铁锅熬中药。因中药中含有多种生物碱以及各类生物化学物质, 尤其在加热条件下, 会与不锈钢或铁发生多种化学反应, 或使药物失效, 甚至产生一定毒性。

三、忌用铝锅盛菜肴。铝锅属淘汰厨具。因其抗腐蚀性能差, 遇弱碱、弱酸、盐等物质会发生化学反应, 生成特殊的化合物, 故菜肴、酒、味精等不应装在铝制容器中过夜。还有鸡蛋也不宜在铝锅中搅拌, 因为蛋清遇到铝会变成灰白色, 蛋黄则变成绿色。剩饭、剩汤等也不应在铝制容器中过夜。

四、忌用乌柏木或有异味的木料做菜板。乌柏木含有异味和有毒物质, 用它做菜板其味不但污染了菜肴, 而且人食后极易出现

呕吐、头昏、腹痛等症状。因此, 民间制作菜板的首选木料是白果木、皂角木、桦木和柳木等。

五、忌用油漆或雕刻镂空的竹筷。涂在筷子上的油漆不但含铅、苯等化学物质, 对健康有害, 且遇热后有异味, 影响食欲。雕刻的竹筷看似漂亮, 但因其藏污纳垢, 不易清洗, 容易使人致病。

六、忌用各类花色瓷器盛作料。作料最好用玻璃器皿盛装。花色瓷器含铅、致癌物质。随着花色瓷器的老化和衰变, 图案颜料内的“氡”对食品产生污染, 对人体有害。

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	07:15	08:30	960
成都	G52712	二四六	17:00	18:50	G52711	19:35	21:00	850
大连	G52643	二四六	09:00	10:20	G52644	10:55	12:25	930

洛阳中转国际部分航班信息

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
北京或上海	10:30	18:00	2000	3000	北京或上海	10:30	18:30+1	3600	3990
北京或上海	10:30	14:10	1800	3100	北京或上海	10:30	05:20+1	4700	6060
北京或上海	10:30	21:00	1700	2600	北京或上海	10:30	18:20+1	5500	6840
北京或上海	10:30	20:10	1600	2600	北京或上海	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 地址 王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

洛阳网
——洛阳人的网上家园
WWW.LYD.COM.CN

点击生活 服务无限
广告热线
0379-65233618
地址: 洛阳新区开元大道报业大厦22层

洛阳联通 温馨提示

尊敬的洛阳联通客户:
我市2010年高考定于6月7日、8日举行, 洛阳各县(市)区考点将安装信号干扰器以防有人利用手机作弊, 考试期间将会影响用户联通手机和小灵通的正常使用。
中国联通网络通信有限公司洛阳市分公司

空气质量 (4日)

污染指数	81
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

福彩“双色球”
2元可中1000万元

双色球 两头火 大奖大 小奖多
双色球 诞生千万富翁最多的彩票
每周二、四、日开奖

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2010148期中奖号码

03 06 12 16 18

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	8注	21086元
二等奖	962注	50元
好运二	416注	28元
好运三	533注	155元
好运四	17注	1912元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010148期中奖号码

2 6 8

奖等	中奖注数	每注金额
单选	1015注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1807注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2010064期中奖号码

04 06 09 10 12 23 25 24

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0注	0元
二等奖	33注	33注	8846元
三等奖	484注	484注	1206元

体彩“排列3、排列5”第10148期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	278	直选	8616注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	24919注 160元
排列5	27882	82注	10万元

体彩“七星彩”第10064期开奖公告

中奖号码: 0 0 7 5 2 2 0

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	12注	500万元
二等奖	22注	27861元
三等奖	238注	1800元

捡到请举手

徐女士3日22点30分前后乘坐一辆绿色出租车从青年宫到安乐, 下车时将一个米色带花的蚕丝被忘在了出租车上, 请捡到者拨打电话13938836775和她联系。

失主看过来

常先生4日6点多乘坐出租车到河科大一附院, 下车时把一个绿色袋子遗失, 里面有一些刚买的药品, 其中有宫颈瘤片等, 请捡到者拨打电话13938894077和他联系。

失主看过来

刘女士1日中午在丽春西路中原小区捡到张重端的道路运输从业人员资格证, 请失主拨打电话13513798324联系认领。

关先生4日在新区宜人路袁一肉夹馍李十二米皮店拾到一个深棕色钱包, 内有栾川李戈的身份证, 请失主拨打电话13598195323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)