



出门看天

今日天气




全区多云间晴天,局部地区有霾,偏南风2级~3级。

明日天气



10日,小雨,13℃~23℃。



11日,阴,12℃~20℃。

最高温度

25℃

最低温度

13℃

紫外线指数:弱

建议出门前涂擦SPF12~15、PA+的防晒护肤品。

穿衣指数:舒适

建议着薄套装等春秋过渡装。但昼夜温差较大,注意适当增减衣服。

晨练指数:适宜

天气晴朗,空气清新,是您晨练的大好时机,建议人们积极参加健身活动。

钓鱼指数:适宜

风和日丽,适宜垂钓,渺渺蓝天、悠悠白云将陪伴您度过愉快的垂钓时光。

约会指数:适宜

在蓝天白云下和恋人一起徜徉于熙攘人群中或漫步于柔软草地上,都是不错的主意。

洗车指数:较适宜

未来一天无雨,风力较小,擦洗一新的汽车至少能保持一天。

逛街指数:适宜

天气晴好,蓝天白云伴您去逛街,既可以放松心情,又会有很多意外收获。

晾晒指数:适宜

适宜晾晒,赶紧把久未见阳光的衣物搬出来吸收一下太阳的味道吧!

调查显示: 我市居民吃盐有点多

专家:每人每天吃一啤酒瓶盖盐正合适

见习记者 李东慧

昨日是我国第13个“全国高血压日”,今年的主题是“健康体重,健康血压”。摄盐过多是引发高血压等慢性疾病的重要因素之一,据市疾控中心一项调查数据显示,我市居民人均每天的摄盐量为15克~18克,大大超过了国际标准。昨日上午,市疾控中心组织专家在新区丹尼斯门前举行宣传活动,向市民介绍防治高血压的相关知识。专家提醒,控制烹调用油用盐,口味清淡,有利于降低患高血压的风险。

世卫组织推荐,成年人每天摄盐量不应超过6克。市疾控中心慢性非传染性疾病控制专家李爱红表示,一方面,摄入盐分过多会导致血容量增加,血管平滑肌细胞肿胀,另一方面也可能引起血管过度收缩,二者都会引起血压升高。有研究表明,每人每天摄盐增加2克,收缩压和舒张压分别增加2毫米汞柱和1.2毫米汞柱。

那么,普通人每天吃多少盐合适呢?专家认为,成年人每天摄盐应不多于6克,其中包括酱油、咸菜、味精等含盐食物。对于高血压病人来说,坚持低盐饮食能有效预防卒中的发生,因此,高血压病人每天摄盐量最好比普通入少,以4克到5克为宜。怎样能简单称量出6克食盐呢?专家给出了取盐的小窍门:将普通啤酒瓶盖去掉里面的橡皮塞,满满一盖子食盐的量正好在6克左右。

历史上的今天

据 新华社电

每年的10月9日是世界邮政日(万国邮政联盟日)。1874年10月9日,22个国家的代表签署了第一个国际性的邮政条约——《伯尔尼条约》,万国邮政联盟从此成立。1969年,在日本东京召开的万国邮政联盟第16届大会通过决议,将每年的10月9日确定为万国邮政联盟日。1984年,在德国汉堡召开的第19届万国邮政联盟大会通过决议,将万国邮政联盟日更名为世界邮政日。

1949年10月9日,中国人民政治协商会议第一届全国委员会第一次会议在北京举行。会议选举毛泽东为第一届全国委员会主席,周恩来、李济深、沈钧儒、郭沫若、陈叔通为副主席。会议通过“以10月1日为中华人民共和国开国的国庆纪念日”的建议案,送请中央人民政府采纳施行。

1959年10月9日,中国著名民主主义革命家李济深在北京逝世,终年73岁。他1924年任黄埔军校教练部主任、副校长,1925年任国民革命军第四军军长,北伐战争时期任国民革命军参谋长;新中国成立后历任中央人民政府副主席,中国国民党革命委员会中央委员会主席、中央常务委员会主席,第一、二、三届全国政协副主席,第一、二届全国人大常委会副委员长。

1967年10月9日,拉美游击战术的理论家、1956年至1959年古巴革命的杰出领导人之一格瓦拉在训练玻利维亚游击队时因伤被俘遇害,年仅39岁。

2005年10月9日,中国国家测绘局正式公布由中国珠峰高程测量队于同年5月22日在珠峰峰顶测量获得的新数据:珠穆朗玛峰峰顶岩石面海拔高程为8844.43米,测量精度为±0.21米;峰顶冰雪深度为3.50米。中国于1975年公布的珠峰高程数据8848.13米停止使用。

摆脱网瘾厌学 66778866有高招

徐童

前段时间,本报刊登了市民刘女士正上高中的孩子沉迷玄幻小说导致学习成绩一落千丈的事情后,洛报集团百姓一线通联系便民服务团队的教育专家、心理咨询专家,对其孩子进行了一段时间的耐心疏导,终于使这名高中生在解除“心结”的同时,认识到自身的问题,并且积极努力摆脱不良嗜好,这让孩子的父母非常高兴。

由于近年来青少年网瘾、厌学等问题日渐突出,66778866百姓一线通几乎每天都能接到市民来电咨询解决问题的方法。为了解除更多家长的忧愁,百姓一线通便民

服务团队现面向社会征集10名有网瘾、厌学问题的孩子,由专业的教育、心理咨询专家“对症下药”,为孩子量身制订一套合理的心理疏导、课程辅导方案,帮助孩子一步步远离不良嗜好的侵害,重建健康的学习、生活态度。如果您有这样的需要,可拨打24小时便民服务热线66778866咨询报名。

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	单程票价
上海	MU5390	每日	15:10	16:40	890
广州	CZ3364	一三五	10:25	12:25	1410
深圳	CZ3358	二六	22:20	00:30	1330
杭州	G52717	二四六	12:50	14:30	910
重庆	G52696	二四六	21:40	23:10	960
成都	G52712	二四六	17:00	18:50	850
大连	G52643	二四六	09:00	10:20	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	备注
首尔	10:30	14:00	1690	2640	洛阳北京或上海飞往
吉隆坡	10:30	20:15	1950	2200	洛阳北京或上海飞往
新加坡	10:30	20:45	1820	2340	洛阳北京或上海飞往
东京	10:30	18:00	2000	3000	洛阳北京或上海飞往
冈山	10:30	14:10	1800	3100	洛阳北京或上海飞往
名古屋	10:30	21:00	1700	2600	洛阳北京或上海飞往
大阪	10:30	20:10	1600	2600	洛阳北京或上海飞往

国际订票电话:62806699					
目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价	备注
温哥华	10:30	16:15+1	4300	8200	洛阳北京或上海飞往
悉尼	10:30	07:15+1	2940	4200	洛阳北京或上海飞往
墨尔本	10:30	09:00+1	2940	4200	洛阳北京或上海飞往
巴黎	10:30	18:30+1	3600	3990	洛阳北京或上海飞往
洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060	洛阳北京或上海飞往
纽约	10:30	18:20+1	5500	6840	洛阳北京或上海飞往
新德里	10:30	02:00+1	2350	2890	洛阳北京或上海飞往

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。
洛阳机场特约车票电话:66776677 62314888 地址:王府井对面(国际金融大酒店一楼) 民航大厦

便民电话本

- 电力抢修:95598
- 燃气抢修:64337777
- 供水服务热线:9610001
- 旅游服务热线:12301
- 消费者申诉举报:12315
- 城建服务热线:12319
- 劳动保障咨询:12333
- 价格投诉:12358
- 环保热线:12369
- 洛阳火车站问询:62561222
- 一运长途汽车站:63239453
- 高速路况查询:67872855
67855110
- 洛阳机场问询:62328666
- 新郑国际机场问询:96666
- 公交服务热线:63411661
- 住房公积金咨询:64936666
- 市行政服务中心:63917816
- 市纠纷办:63933058

更多便民电话信息见洛阳网(<http://www.lyd.com.cn>)生活·资讯频道

百姓一线通:
66778866

你中了吗

福彩“双色球”

2亿元大派送

每周派奖500万 连续40期
2元彩票可中1500万元

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2010274期中奖号码

06 10 15 19 22

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	18注	9580元
二等奖	804注	50元
好运二	368注	31元
好运三	381注	218元
好运四	12注	2962元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2010274期中奖号码

7 9 4

奖等	中奖注数	每注金额
单选	704注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	3475注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2010118期中奖号码

基本号码:01 03 05 08 12 15 29 特别号码:22

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	4注	0注	1105954元
二等奖	33注	0注	9760元
三等奖	538注	9注	1197元

体彩“排列3、排列5”第10274期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	411	直选	1983注 1000元
		组选3	2337注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	41116	6注	10万元

体彩“七星彩”第10118期开奖公告

中奖号码:3 6 5 3 8 0 4

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	26注	20963元
三等奖	300注	1800元

空气质量 (8日)

污染指数	238
空气质量状况	中度污染
首要污染物	可吸入颗粒物