

出门看天

今日天气

☀️ 全区晴天间多云，偏南风2级~3级。

明后天气

☀️ 24日，多云，1℃~16℃。☁️ 25日，多云，2℃~14℃。

最高温度

◀️ **15℃**

最低温度

◀️ **2℃**

紫外线指数：中等
外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

穿衣指数：凉
建议着厚外套加毛衣等春秋服装。因昼夜温差较大，注意增减衣服。

晨练指数：适宜
天气晴朗，空气清新，是晨练的大好时机，建议人们积极参加户外健身活动。

钓鱼指数：较适宜
较适合垂钓，但天气稍凉，会对垂钓产生一定的影响。

约会指数：适宜
碧空万里，风和日丽，和恋人携手出游，实在是增进感情、享受浪漫的人生乐事。

洗车指数：适宜
未来两天无雨，适合擦洗汽车，蓝天白云、风和日丽将伴您的车子连日洁净。

逛街指数：适宜
风和日丽，在这种天气逛街，既可放松心情，又会有很多意外收获，真是惬意。

晾晒指数：基本适宜
天气晴朗，午后温暖的阳光能满足您驱潮消毒杀菌的晾晒需求。

舒适度指数：舒适
白天不太热也不太冷，风力不大，相信这样的天气会让人感到比较清爽和舒适。

感冒指数：较易发
昼夜温差较大，较易感冒，请适当增减衣服，体质较弱的朋友请注意防护。

历史上的今天

□据 新华社电

▶1936年11月23日，国民党制造了“七君子事件”。南京国民党政府于当日以“危害民国”的罪名在上海将全国各界救国联合会领导人沈钧儒、章乃器、邹韬奋、李公朴、沙千里、史良、王造时逮捕入狱。中共中央为此发表宣言，要求国民党政府放弃错误政策，释放政治犯。各地也纷纷展开营救活动。1937年“七·七事变”后，国民党政府被迫释放了沈钧儒等7人。

▶1949年11月23日，中国与阿尔巴尼亚共和国建交。阿尔巴尼亚位于欧洲东南巴尔干半岛西岸，首都地拉那。

▶1971年11月23日，中国常驻联合国安全理事会代表黄华、副代表陈楚首次出席安理会会议，开始履行中国作为常任理事国的职责。

▶1971年11月23日，中国在联合国大会全体会议上，当选为经济及社会理事会理事国。

▶1981年11月23日，中共中央、国务院关于广开门路、搞活经济、解决城镇就业问题的若干决定(摘要)公布。

▶2001年11月23日，日本著名左翼历史学家井上清逝世，享年87岁。其代表作有《日本女性史》、《日本的近代史》、《日本的历史》、《天皇·天皇制的历史》、《日本的军国主义》等。

3 招对抗老年痴呆

多吃杂粮
糙米、全谷类和豆类拥有丰富的B族维生素。同样分量的杂粮，热量更低，有利于心脑血管健康，对于血管因素引起的痴呆，有预防作用

每天三杯绿茶
绿茶中的茶多酚和咖啡因对于减缓痴呆发病有一定的帮助

看完电视多聊聊
看电视是一种被动地信息接受方式，大脑处于不运动状态。长时间如此，可能加速痴呆进程。可减少每天看电视的时间或看后多与人交流，以刺激大脑思考

曲福东 编制 新华社发

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2010年11月5日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程公布票价	机建燃油费
			洛阳	北京	洛阳	北京		
北京	MU5696/5	每日	10:10	11:50	12:45	14:35	860	90
	MU5228/7	每日	21:50	23:30	19:15	21:05		
上海	MU5390/89	每日	15:20	17:00	07:50	09:45	890	120
广州	CZ3364/3	一三五	11:15	13:30	08:25	10:45	1410	80
深圳	CZ3358/7	二四六	15:25	17:40	07:50	10:10	1330	120
杭州	G52717/8	二四六	12:20	13:50	15:00	16:45	910	80
成都	G52711/2	二四六	18:25	20:15	21:15	22:45	850	80
重庆	G52696/5	二四六	22:50	00:25	11:05	12:20	960	80
呼市	CZ6511/2	二四六	11:15	12:35	13:25	14:40	800	90
拉萨	G52712/CA	二四六	17:00	成都中转	成都过夜中转提前购票		1500	200
湛江	G52712/G5	二四六	21:30	重庆中转	重庆过夜中转免费住宿		980	160

洛阳中转国际部分航班时刻表

(一票到底) 虹桥转浦东乘坐免费车 价格不含各项税费 国际订票热线:64814777

目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价(元)	往返票价(元)
东京	15:20	15:20	2770	4640	墨尔本	15:20	10:00	3500	4500
名古屋	15:20	12:20	2040	3650	悉尼	15:20	10:00	3500	4500
冈山	15:20	12:10	2120	3750	温哥华	15:20	08:50	3300	6100
大阪	15:20	12:40	1960	3480	法兰克福	15:20	05:50	3200	5700
首尔	15:20	11:55	1370	2400	洛杉矶	15:20	10:20	3500	5500
吉隆坡	15:20	00:50	1980	3040	纽约	15:20	14:25	4000	6500
新加坡	15:20	05:00	2800	3590	巴黎	15:20	05:30	3200	5700

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。

八达特约 售票热线:66666666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

肿瘤专家帮您制订方案促康复

□小丽

肿瘤治疗贴补工程在洛阳成立贴补办公室以来，受益患者颇多。

“我患乳腺肿瘤5年，做过手术及30次化疗，现在出现了肺转移，医生建议我用中药保守治疗，行吗？”市区的李女士同中日友好医院专家沟通后，放下了心中的包袱，开始乐观地坚持治疗。来自偃

师的张先生患肝肿瘤，由于年岁已高不适合做手术，同时对介入心存疑惑，经过省肿瘤医院的专家回访，他决定选择介入加中药治疗。现在他们康复状况良好。

据悉，在省卫生厅、省药监局、省肿瘤医院的支持下，肿瘤治疗贴补工程洛阳办会集了北京、省会的一线肿瘤专家，可随时为肿瘤患者提供康复指导方案，落实药品贴补细则。详情咨询:(0379)63212539。

肿瘤康复救助 追加5万元

□小立

肿瘤“511”康复救助工程是由国家中医药管理局立项，中国中医药科技发展交流中心负责推广的大型公益活动。该工程于2008年9月正式进驻洛阳，许多肿瘤患者在工程专家组的指导下康复情况良好，部分晚期、重症患者已转危为安，病情进入稳定期。

洛阳第十批康复救助于11月16日开始报名，本批救助60名患者，提供20万元药品。因报名要求救助的患者较多，经组委会批准，追加5万元救助药品，除常规的减免救助和康复救助外，另全免救助20名肿瘤患者，并将派北京、上海的权威肿瘤专家参与会诊。详情请咨询:0379-65287786。

便民电话本

- 电力抢修:95598
- 燃气服务热线:95158
- 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
- 67878110
- 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

每周五晚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2010319期中奖号码
01 10 12 13 15

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	60467元
二等奖	596注	50元
好运二	377注	27元
好运三	573注	141元
好运四	17注	1996元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2010319期中奖号码
6 0 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	527注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	809注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2010137期中奖号码
基本号码:03 07 09 15 16 20 24 特别号码:18

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	530933元
二等奖	14注	1注	21670元
三等奖	403注	9注	1505元

体彩“排列3、排列5”第10319期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	733	直选	9521注 1000元
		组选3	5688注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	73377	185注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告
第10137期中奖号码
22 27 28 33 35 09 11

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	6注	529216元
二等奖	59注	18665元
三等奖	133注	6000元
四等奖	564注	3000元

空气质量 (22日)

污染指数	68
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物