

出门看天

今日天气

全区阴天，有分布不均匀的阵雨或雷阵雨，南部地区有小到中阵雨，偏西风2级-3级。

明后天气

23日，晴，22℃~35℃。
24日，多云，21℃~33℃。

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，戴帽子、太阳镜。

钓鱼指数：较适宜

较适合垂钓，但天气稍热，会对垂钓产生一定的影响。

逛街指数：较适宜

虽有阵雨，还是较适宜逛街的，带上雨伞，就可以放心出门了。

洗车指数：不宜

未来 24 小时内有雨，如果洗车，雨水和路上的泥水会再次弄脏您的爱车。

穿衣指数：热

建议着短袖、短裤、短套装、T 恤等夏季服装。

感冒指数：少发

各项气象条件适宜，发生感冒的概率较低，但请避免长期处于空调房间中。

今日夏至，雨水相伴

周四至周日，晴雨相间气温多变

历史上的今天

□据 新华社

▶1900年6月22日，举世闻名的中国甘肃敦煌莫高窟藏经洞被发现。敦煌莫高窟下寺道士王圆禄在清理积沙时，无意中发现了藏经洞，并挖出了公元4世纪至11世纪的佛教经卷、社会文书、刺绣、绢画、法器文物5万余件。这一发现为研究中国及中亚古代历史、地理、宗教、经济、政治、民族、语言、文学、艺术、科技提供了数量极其巨大、内容极为丰富的珍贵资料。后经英、法、日、美、俄等国探险家的盗窃掠夺，藏经洞绝大部分文物不幸流散到世界各地，仅剩下少部分留存于国内，造成中国文化史上的空前浩劫。

▶1941年6月22日，法西斯德国撕毁《苏德互不侵犯条约》，出动190个师、3500辆坦克、5000多架飞机，在从波罗的海到黑海的1800公里战线上，分3路对苏联发动突然袭击，使苏联国土成为世界反法西斯战争的欧洲主战场。

▶1950年6月22日，邮电部邮政总局发行全国统一邮票，原各地区发行的分区邮票9月1日起停用。

▶1967年6月22日，李立三逝世，终年68岁。李立三是湖南醴陵人，1919年赴法国勤工俭学，1921年回国后加入中国共产党，曾领导安源路矿工人大罢工，参加领导了五卅运动、八一南昌起义。新中国成立后，他历任中央人民政府委员、政务院政务委员、劳动部部长，中共中央华北局书记处书记等职，是中共第五至第八届中央委员，第五届中央政治局委员、常委，第六届中央政治局委员。

▶1988年6月22日，中国著名作家萧军逝世，终年81岁。其代表作有长篇小说《八月的乡村》、《第三代》，传记文学《我的童年》等。

□记者 戈晓芳 通讯员 姬鸿丽

今天是二十四节气中的夏至。这一天太阳直射北回归线，是北半球一年中白昼最长的一天。如果天气晴朗，洛阳今天从日出到日落，昼长为14个小时左右。

不过，今天大家不一定能感受到白天特别长，因为今天有雨，

天黑得比较早。

市气象台预报，今天受高空暖湿气流影响以阴天为主，有分布不均匀的阵雨或雷阵雨，南部地区有小到中阵雨，最低温度22℃至24℃，最高温度28℃至30℃。明天晴天，受高空西北气流与地面暖低压的影响，气温会快速回升，大家会感觉很湿热。湿热的天气不会持续很

久，受冷空气的影响，后天的气温又会很快下降。双休日天气会逐渐好转，但云系比较多，温度不会太高。

气象专家说，夏至这天虽然白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中最热的时候。夏至过后的第三个庚日将进入伏天，今年是7月14日入伏，那时大家将真正体会到“酷暑”。

营养专家：夏至时节清泄暑热 要多吃“苦”

6月22日 农历夏至节气

营养师提醒：要多吃苦味和酸性食物，清泄暑热，增进食欲。

苦味食物

含有胆碱酸、维生素、生物碱、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去毒、清热解毒、消除疲劳等功能。

- 苦菜**：具有清热解毒、消暑排脓、去瘀止痛、防治胃脘炎等功能，对大肠杆菌及白血病菌等有较弱的抑制作用。
- 芹菜**：具有清热利湿、平肝凉血的作用，对咳嗽痰多、牙痛、眼肿者有良好的辅助疗效，降低胆固醇和血压。
- 苦瓜**：是对肝火赤目、目赤肿痛、湿热内蕴的辅助食疗佳品。

蒲公英、苦笋、鸡毛菜、仙人掌、野蒜、枸杞苗等苦味蔬菜也应多吃。

酸性食物

敛汗止渴祛湿，还可生津解渴，健胃消食，增进食欲。

番茄、柠檬、草莓、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等。

捡到请举手

16日，赵女士乘坐8路公交车在东方医院下车时将一个公文袋落到车上，内有周亚美的中级按摩师证书，请捡到者拨打电话15937938982联系失主。

20日，梁先生在第二中医院附近将梁元寿的老年证丢失，请捡到者拨打电话64906561联系失主。

失主看过来

20日，张先生在王城公园附近捡到陈弯弯的身份证、银行卡，请失主拨打电话13949253266联系认领。

何先生在国宝花园南门口捡到一个白色印花钱包，内有刘艳的身份证、美容卡、租房押金条，请失主拨打电话15137903664联系认领。

(敬芳 整理)

便民电话本

电力抢修：95598	环保热线：12369	新郑国际机场问询：96666
燃气服务热线：95158	洛阳火车站问询：62561222	公交服务热线：63411661
供水服务热线：9610001	一运长途汽车站：63239453	住房公积金咨询：64936666
旅游服务热线：12301	高速路况查询：67872855	市行政服务中心：63917802
消费者申诉举报：12315	67878110	市纠纷办：63933058
城建服务热线：12319	洛阳机场问询：62328666	更多便民电话信息见洛阳网
劳动保障咨询：12333		(www.lyd.com.cn)
价格投诉：12358		生活·资讯频道

百姓一线通

洛报集团百姓一线通 66778866

一线通特色便民项目

法律咨询	心理咨询	电话医生
家教辅导	电脑培训	养老托老
家政保洁	楼体清洁	月嫂保姆
家电维修	空调养护	水电安装
防水补漏	采暖供暖	水暖维修
管道疏通	开锁搬家	电瓶维修
庆典礼仪	除虫灭害	装饰装修
车次航班	乘车路线	宾馆预订
饮水机清洗、保养		
太阳能安装、维修、清理水垢		
热水器安装、维修、清理水垢		
灶具、抽油烟机维修、清洁		

你中了吗

喜讯

贺我市又中双色球头奖635万！
同期中出二等奖4注

福彩号码·双色球·2元喜中1000万

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2011165期中奖号码

04 05 08 11 20

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	7注	15592元
二等奖	1000注	50元
好运二	418注	17元
好运三	540注	121元
好运四	24注	1325元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2011165期中奖号码

1 6 2

奖等	中奖注数	每注金额
单选	1028注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1590注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2011071期中奖号码

28 15 30 02 10 12 22 02

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	1000万元
二等奖	57注	503040元

体彩“排列3、排列5”第11165期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	10833注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	18589注	160元
排列5	57851	48注	10万元

体彩“七星彩”第11071期开奖公告

中奖号码：6 2 3 8 5 4 4

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	7注	500万元
二等奖	16注	21852元
三等奖	355注	1800元

空气质量 (6月21日)

污染指数	69
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物