

出门看天

今日天气

明天, 有时有小雨, 部分地区有雾, 东北风 2级~3级。

明后天气

11日, 小雨, 12°C~19°C。 12日, 小雨转多云, 13°C~22°C。

最高温度

23°C

13°C

最低温度

全国第14个高血压日, 健康宣传进社区

## 每天该吃多少盐? 别超过一啤酒瓶盖儿

□见习记者 付斌 记者 郑凤玲文/图

10月8日是全国第14个高血压日, 市疾病预防控制中心、市盐业管理局联手洛龙区天元社区, 在长城花苑小区附近进行控盐、控油、适量运动健康宣传活动。(右图)

市疾病预防控制中心慢病所所长李爱江告诉记者, 如今, 因盐、油摄入量过多而引起的高血压等心脑血管疾病日益增多, 困扰众多市民。

他说, 世界卫生组织推荐每人每天盐的摄入量应小于6克, “这是可见盐, 平时我们炒菜放的酱油等调味料中也含有一定的盐分”。到底每天吃多少盐才是健康的呢? 李爱江支了一招: 把一个玻璃啤酒瓶盖儿里的橡皮垫儿取出来, 一瓶盖儿盐就是一个成人



一天的可见盐食用量。对于食用油, 李爱江告诉记者, 每人每天的摄入量应低于25克, 过多易引起

动脉硬化等相关疾病。因此做到低盐、少油、适量运动才是健康的生活方式。

## 历史上的今天

□新华社记者 李曉建

10月9日

►1949年10月9日, 中国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。

►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。

►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。

10月10日

►1911年10月10日, 是辛亥革命纪念日。1911年清政府出卖铁路修筑权, 激起全国人民反抗。四川民众由保路运动发展到武装起义, 清政府急调湖北等省军队入川镇压。湖北新军工程第

八营革命党人熊秉坤、金兆龙等人率领起义军攻占凤凰山并控制武昌, 湖北军政府成立。武昌起义胜利后, 各省纷纷响应, 全国24个省有14个先后独立。这次起义推翻了清朝政府, 结束了中国两千多年的封建统治。由于1911年是干支辛亥年, 故称辛亥革命。

►1958年10月10日, 中国人民解放军空军英雄、福建前线空军部队飞行员杜凤瑞, 率命同僚在大陆骚扰的国民党飞机激战中, 在长机遭到威胁时, 奋不顾身冲进重围, 救出战友, 又一举击落敌机两架后英勇牺牲, 年仅25岁。

►2000年10月10日, 美国总统克林顿签署“对华永久性正常贸易”法案。

### 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: 63917802  
市纠纷办: 63933058  
更多便民电话信息见洛阳网  
(www.lyd.com.cn)  
生活·资讯频道

### 百姓一线通

洛报集团百姓一线通  
66778866

新闻热点爆料  
报刊奶水预订  
报纸投诉建议  
广告业务咨询  
便民信息服务



你中了没

贺我市又中双色球  
头奖1000万元

扶老、助残、救孤、济困、救灾

“中原风采”福彩22选5开奖公告  
第2011275期中奖号码

02 04 06 11 12		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	54707元
二等奖	496注	30元
三等奖	222注	37元
四等奖	222注	309元
五等奖	8注	4173元

福彩3D游戏河南省开奖公告  
第2011275期中奖号码

3 6 0		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	422注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	755注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告  
第2011118期中奖号码

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	6注	7692874元
二等奖	163注	149886元

体彩“排列3、排列5”第11275期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
期3	直选	2654注	1000元
	组选1	0注	0元
	组选3	7823注	160元
期5	05897	11注	10万元

体彩“七星彩”第11118期开奖公告

中奖号码: 7 4 3 0 6 9 4		
奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	17注	27182元
三等奖	161注	1800元

空气质量 (9日)

污染指数	118
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物

洛阳网  
www.lyd.com.cn

买车看车, 上洛阳网汽车频道,  
信息真实, 最具参考价值

