

出门看天

今日天气



小雨转阴天 清晨到上午有雾,偏东风2级~3级。

明日天气



13日,晴,11℃~25℃。



14日,晴,12℃~22℃。

最高温度

21℃

13℃

最低温度

今日雨停雾散 未来几日好天

□记者 王振华 通讯员 姬鸿丽

近几日,我市一直受逆温层引起的雾气笼罩,局部地区还下起了小雨,这主要是由于大气比较稳定,空气湿度较大,不易扩散形成的。

今日小雨停歇,清晨和上午,

部分地区还会有雾,中午,随着一股偏东风的到来,雾气将逐渐散去。今后几日,我市将以晴好天气为主。

今日最低气温13℃,最高气温21℃,偏东风2级至3级。明日,天气转晴,太阳出来后气温会有所回升,最高气温达25℃。市气

象台预计,明后两日,我市会有4级~5级的西北风,但是气温不会有明显变化。秋风过处黄叶飘落,我们可以到户外尽情感受这浓浓秋意。

现在大部分庄稼已经收割完毕,农民朋友可趁着目前的晴好天气,抓紧时间播种小麦。



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

历史上的今天

□新华社记者 李晓建

每年的10月12日为世界关节炎日。

1952年10月12日,战斗英雄邱少云在朝鲜牺牲,时年26岁。

1986年10月12日,大不列颠及北爱尔兰联合王国女王伊丽莎白二世应邀来华访问。这是历史上英国国家元首对中国进行的第一次国事访问。

1998年10月12日,在俄罗斯埃里斯塔举行的第33届奥林匹克国际象棋团体赛上,中国女队夺得冠军,获得以第一位女子国际象棋世界冠军名字命名的“国际维拉·明契克流动奖杯”。这是中国女队首次在国际象棋世界大赛中夺得团体冠军。

2005年10月12日,北京时间9时许,中国自主研发的神舟六号载人飞船,在酒泉卫星发射中心将两名中国航天员同时送上太空。10月17日凌晨,神舟六号载人飞船返回舱在内蒙古安全着陆。这是中国成功进行的首次多人多天载人航天飞行。

要想睡眠好 晚餐要清淡

部分睡眠研究专家指出
失眠是睡眠障碍患者最常见的疾病

我国
30%~40%的成人存在失眠情况
其中10%~15%是长期或严重的失眠

失眠的病症

- 超过30分钟不能入睡
- 夜间清醒次数多于两次
- 多梦
- 平均每天睡眠时间少于6小时
- 次日头昏乏力等

专家建议

- 通过睡前适当运动、保持晚餐清淡等途径促进睡眠
- 重症失眠患者应通过药物进行治疗

来源:新华社资料整理

专家认为一般人没有必要服用营养保健品

□据 新华社

芬兰和美国的一项最新联合研究表明,长期服用一些营养保健品不但不能起到预防疾病的作用,反而会增加死亡风险。专家认为,一般人没有必要服用营养保健品,人体必需的营养物质最好从多样化的日常饮食中摄取。

芬兰东部大学和美国明尼苏达大学的营养学研究人员收集了近4万名美国妇女自20世纪80年代以来的健康信息。这些妇女中65%的人服用保健品,研究人员分析了她们服用的15种不同保健品对死亡风险造成的影响。结果发现,这些保健品中只有钙和维生素D具有一定的保健作用。大多数保健品与死亡率上升有关,长期服用叶酸、维生素B6等任何一种维生素以及铁、镁、锌、铜等保健品都有可能增加死亡的风险。

芬兰专家指出,各种维生素和矿物质是人体必需的营养物质,最好从多样化的日常饮食中摄取,一般人没有必要服用营养保健品。只有老年人等特殊群体因无法从饮食中摄取足够的维生素和矿物质,才需要服用保健品作为营养补充,但还要注意不能过量。

洛阳机场航班信息

订票电话:66776677

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程票价	
			起飞	到达	起飞	到达		
北京	MU5696	每日	10:25	11:45	12:55	14:40	860	
	MU5228	每日	21:50	23:25	19:20	21:05		
上海	MU5390	每日	15:20	17:05	07:45	09:45	890	
广州	CZ3364	一三五	11:45	14:00	09:00	11:15	1410	
深圳	CZ6512	二四六	15:40	17:55	08:05	10:25	1330	
杭州	G52718	二四六	12:50	14:30	G52717	15:10	16:35	910
重庆	G52696	二四六	22:15	23:45	G52695	11:10	12:25	960
成都	G52712	二四六	17:25	19:15	G52711	20:15	21:40	850
呼和浩特	CZ6511	二四六	11:30	12:50	CZ6512	13:40	14:55	800

洛阳中转国际部分航班信息 (不含机建、燃油费)

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	目的地	起飞时间	到达时间	单程票价	往返票价
首尔	10:30	14:00	1690	2640	温哥华	10:30	16:15+1	4300	8200
吉隆坡	10:30	20:15	1950	2200	悉尼	10:30	07:15+1	2940	4200
新加坡	10:30	20:45	1820	2340	墨尔本	10:30	09:00+1	2940	4200
东京	10:30	18:00	2000	3000	巴黎	10:30	18:30+1	3600	3990
冈山	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060
名古屋	10:30	21:00	1700	2600	纽约	10:30	18:20+1	5500	6840
大阪	10:30	20:10	1600	2600	新德里	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

欢迎各企、事业单位加入机场集团用户俱乐部

电话:66776677

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 电话医生 心理咨询
养老敬老 家政保洁 月嫂保姆
家教辅导 杯赛培训 电脑学校
家电维修 空调养护 除虫灭害
防水补漏 采暖供暖 水暖维修
管道疏通 开锁搬家 电瓶维修
饮水机专业清洁、保养
太阳能安装、维修、清理水垢
热水器安装、维修、清理水垢
美术高考培训 绘画专业辅导
燃气安全服务热线



你中了吗

我市又中双色球
头奖1000万元

扶老、助残、救孤、济困、赈灾

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2011277期中奖号码
01 06 11 15 19

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	32482元
二等奖	861注	50元
好运二	358注	23元
好运三	490注	145元
好运四	20注	1619元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2011277期中奖号码
2 6 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	867注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1250注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2011119期中奖号码
红色球号码:12 09 32 14 19 28
蓝色球号码:01

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	1000万元
二等奖	81注	368865元

体彩“排列3、排列5”第11277期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	324	直选	5838注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	13451注 160元
排列5	32438	16注	10万元

体彩“七星彩”第11119期开奖公告
中奖号码:5 9 1 0 5 4 7

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	11注	34939元
三等奖	233注	1800元

空气质量 (11日)

污染指数	95
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物



捡到请举手

8日,孙女士在出租车上丢失4把长城牌水平尺,请捡到者拨打电话13526972060联系失主。

8日晚,白先生在86路公交车上丢失4张银行卡和雷旭利的身份证,请捡到者拨打电话15537983028联系失主。

10日晚,王先生在新都汇丢失一个棕色皮夹,内有建行卡、中国邮政储蓄卡及嵩县王金喜的身份证,请捡到者拨打电话15598368821联系失主。

(敬芳 整理)