

出门看天

今日天气



阴天转多云,偏东风  
2级~3级。

明后天



21日,晴转多云,12℃~23℃。



22日,小雨,11℃~19℃。

最高温度

22℃

11℃

最低温度

# 秋季要多吃扁豆和南瓜

□据 新华网

中国中医科学院西苑医院老年医学研究所研究员张国玺称,健脾首选扁豆。现在是扁豆上市的好时节,糖尿病人也可放心食用。

吃扁豆一定要煮到颜色不再翠绿为止,以免中毒。而一道酱爆鸡蛋扁豆不仅营养美味而且制作

简单:将鸡蛋打散,炒至基本凝固后关火斩小块。另起锅入油,爆香姜蒜,放入斜切的扁豆翻炒至颜色变深,调入适量酱料翻炒至熟透。倒入炒好的鸡蛋,翻炒均匀即可。

秋天到,南瓜俏。南瓜中含有许多对人体有益的成分和营养素,可增强机体免疫力,对改善秋燥症状大有裨益。从特性上看,南瓜有平喘、消肿的作用,常吃能预

防哮喘、支气管炎等秋季多发病。孩子尤其应该常吃些南瓜,它有利于孩子的视力发育。

南瓜虽是好东西,但吃多了会烧心难受,而且会使脸色发黄。

可以将南瓜与其他蔬菜搭配着吃,隔两天吃一次。也可以做既营养又好吸收的南瓜牛奶羹:把南瓜蒸熟、搅碎,与牛奶拌在一起加热至开即可。

# 久穿高跟鞋可能会厌食

□据 人民网

日本的一项研究指出,不要让孩子穿太小太紧的鞋,否则有碍孩子周身的血液循环和新陈代谢,影响孩子食欲。其实,成年人如果鞋子穿得不合适,一样会影响食欲。如果你发现自己胃口

最近不太好,最好先检查一下自己的鞋子是否合适。

年轻女性喜欢穿后跟较高或瘦型鞋,脚趾容易受到挤压,脚的血液循环不畅,严重时会导致脑部血液循环不畅,使摄食中枢的下丘脑外侧区供血不足,从而引起厌食。

足骨的发育成熟大约在十五六岁,鞋的大小直接影响足骨的生长。女孩过早地穿高跟鞋会使足骨按照高跟鞋的角度完成骨化过程,容易发生跖趾关节变形、跖骨骨折及其他足病,这些病都会引起足部疼痛,严重时会影响行走、活动,导致厌食。

## 历史上的今天

□新华社记者 李晓建

►每年的10月20日是世界厨师日。

►1923年10月20日,《中国青年》作为社会主义青年团的机关刊物在上海淡水路66弄4号秘密诞生。中国共产党早期青年运动的杰出领导人恽代英是这个刊物的第一任主编。《中国青年》是唯一一本延续至今的中国共产党早期创办的刊物。1966年起《中国青年》被迫停刊达12年之久,1978年复刊。

►1944年10月20日,美国麦克阿瑟将军和菲律宾前总统奥斯梅纳率领美军在菲律宾中部的莱特岛登陆,打响了旨在把日军赶出菲律宾的莱特湾战役。莱特湾战役历时一周,美军共投入17.4万兵力,1280架飞机和第三、第七两支舰队的160艘军舰,与日本的8万多守军、716架飞机和65艘军舰对阵。激烈的战斗在4个战场同时展开,日军对美军的猛烈进攻进行了顽强抵抗,仍遭惨败,26艘军舰被击沉,守军除798人被俘外,其余80557人全部毙命。美军也有3320人战死,12万人受伤,6艘军舰被击沉。莱特湾战役是盟军在第二次世界大战中得以控制太平洋的一个决定性的海空战役。

►1949年10月20日,新中国第一个全国性的保险事业机构——中国人民保险公司在北京正式成立。

## 双色球2亿元大派奖 2元可中1500万

□王龙 卫玲

在中国福利彩票年销量即将突破1000亿元之际,为了感谢社会公众对中国福利彩票的支持和厚爱,中国福利彩票发行管理中心今日启动双色球2亿元派奖活动回馈彩民。

本次派奖活动从2011年10月20日至2012年1月19日,连续派奖40期,共使用双色球

节基金2亿元。

派奖活动期间,每期安排500万元作为派奖奖金,加给当期一等奖,派奖奖金由当期所有一等奖按中奖注数均分。若当期一等奖未中出,派奖奖金滚入下一期,与下一期派奖奖金合并后,按下一期一等奖中奖注数均分,依此类推。

单注派奖奖金最高限额500万元,超出部分滚入下一期,与下一期派奖奖金合并后派奖。若派奖活动最后一期一等奖未中出,或者派奖奖金按一等奖中奖注数均分后单注派奖奖金超过500万

元,则派奖活动往后顺延,直至派奖奖金派完为止。

按照活动规则,如果当期一等奖只中出1注,一等奖奖金最高可达1500万元,也就是说,花2元钱购买双色球就有机会中得1500万元。“回馈彩民,回报爱心”,在本次派奖活动期间,新老彩民在奉献爱心的同时,也会收获更多回报和意外惊喜。



# 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	航班号	起飞时间	到达时间	单程票价
洛阳飞往	北京	MU5696	每日	10:25	11:45	MU5695	12:55	14:40
		MU5228	每日	21:50	23:25	MU5227	19:20	21:05
	上海	MU5390	每日	15:20	17:05	MU5389	07:45	09:45
	广州	CZ3364	一三五	11:45	14:00	CZ3363	09:00	11:15
	深圳	CZ6512	二四六	15:40	17:55	CZ6511	08:05	10:25
	杭州	G52718	二四六	12:50	14:30	G52717	15:10	16:35
返程洛阳	重庆	G52696	二四六	22:15	23:45	G52695	11:10	12:25
	成都	G52712	二四六	17:25	19:15	G52711	20:15	21:40
	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

价格不含各项税费

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
洛阳	10:30	14:00	1690	2640	洛阳	10:30	16:15+1	4300	8200
首尔	10:30	20:15	1950	2200	北京	10:30	07:15+1	2940	4200
吉隆坡	10:30	20:45	1820	2340	悉尼	10:30	09:00+1	2940	4200
新加坡	10:30	18:00	2000	3000	墨尔本	10:30	18:30+1	3600	3990
东京	10:30	14:10	1800	3100	巴黎	10:30	05:20+1	4700	6060
冈山	10:30	21:00	1700	2600	洛杉矶	10:30	18:20+1	5500	6840
名古屋	10:30	20:10	1600	2600	纽约	10:30	02:00+1	2350	2890
大阪					新德里				

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

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

双色球2亿元大派奖  
2元直击1500万  
开奖日期:2011年10月20日 21日 22日  
扶老、助残、救孤、济困、赈灾

“中原风采”福彩22选5开奖公告  
第2011285期中奖号码

01 07 13 17 20

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	3注	60304元
二等奖	575注	50元
好运二	317注	27元
好运三	364注	215元
好运四	12注	3234元

福彩3D游戏河南省开奖公告  
第2011285期中奖号码

6 3 2

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	504注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	981注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告  
第2011122期中奖号码

基本号码:02 06 14 16 20 24 27  
特别号码:11

中奖情况

奖等	全国中奖注数	河南中奖注数	每注金额
一等奖	1注	0注	1960206元
二等奖	16注	0注	17501元
三等奖	373注	9注	1501元

体彩“排列3、排列5”第11285期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	264	直选	5607注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	18973注 160元
排列5	26472	18注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告  
第11123期中奖号码

10 14 18 19 35 01 06

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	2注	500万元
二等奖	37注	80442元
三等奖	52注	12256元
四等奖	387注	3000元

空气质量

污染指数

110

空气质量状况

轻微污染

首要污染物

可吸入颗粒物

(19日)