

出门看天

今日天气



全区多云到阴天，凌晨到上午有雾，偏东风2级左右。

明日天气



6日，小雨，9℃~14℃。



7日，小雨，7℃~12℃。

最高温度

16℃

10℃

最低温度

最近几日，不仅仅是洛阳，全国大部分地区都笼罩在大雾里。这张拼版图片反映了南京市地标建筑紫峰大厦的雾中景象（11月4日摄）与晴天景象（9月1日摄）的对比。

(新华社发)



近日大雾笼罩洛城，大雾中有一种悬浮颗粒物对人体危害大

灰霾祸首 PM2.5, 您了解吗?

见习记者 崔晓斌

近日，洛城连续大雾，漫天的阴霾不仅影响交通，也让不少人觉得身体不舒服。本月1日，《环境空气PM10和PM2.5的测定重量法》开始实施，这是国家首次对细颗粒物PM2.5的测定进行规范，而PM2.5就是雾天让人不舒服的罪魁祸首。

PM2.5 是什么东西

通常情况下，悬浮在空气中、直径在100微米(1微米相当于1米的一百万分之一)以下的颗粒物，称为总悬浮颗粒物，这些颗粒物是我国大气污染的主要指标。而在这些颗粒物中，对人体危害严重的是直径小于10微米的浮游状颗粒物，即可吸入颗粒物，被称为PM10，其中直径小于等于

2.5微米的则被称为PM2.5，又称细颗粒物，也叫可入肺颗粒物。

据市中心医院呼吸内科主任郑有光介绍，日常生活中，许多人最不喜欢的灰霾天气，其出现的主要原因就是PM2.5的泛滥。这些家伙在大气中停留时间长，输送距离远，对空气质量和能见度产生重要影响。此外，目前普遍认为PM10可以进入人体上呼吸道，与市民的呼吸系统疾病关系比较密切，而其中的PM2.5危害最大。

郑主任说，这些直径相当于人类头发丝粗细1/10大小的细颗粒物，能穿过鼻腔中的鼻纤毛，直接进入肺部，甚至渗进血液，从而引发包括心脏病、动脉硬化、肺部硬化、肺癌、哮喘等疾病，对人体健康的危害很大。而且，PM2.5还可成为病毒和细菌的载体，为呼吸道传染病的传播推波助澜。

做好防护，拒绝PM2.5

PM2.5如此可恶，那我们该如何防护呢？

郑主任说，人类净化空气可比净化生活用水要难多了，如何能够彻底地分离空气中的有害气体和细小的可吸入颗粒物，一直是困扰科学界的难题。目前最有效的办法就是做好自我保护。

首先，在饮食方面多食用一些润肺止咳的蔬果，如：百合、莲藕、菜花、柿椒、猕猴桃、梨、柑橘；多吃一些能够“排尘”的食品，如动物血制品、海带、大蒜等来清肺。

其次，适当进行锻炼，但应避免开早晨6时~8时空气污染高峰期，并尽量选择绿色植物多、空气质量好、环境较为安静的公园内锻炼。另外，外出戴上口罩，也不失为一个好方法。

历史上的今天

新华社记者 李晓建

1895年11月5日，邹韬奋诞生。邹韬奋是中国著名新闻记者、政论家，江西余江人。1936年，他与沈钧儒等6位上海文化界救国会领导成员被国民党逮捕，时称“七君子事件”，在狱中8个月写成《经历》等4部著作。抗日战争爆发后，他在上海、汉口、重庆创办《全民抗战》等刊物，宣传抗战救国，传播马克思主义，1944年7月24日因癌症在上海逝世。

1924年11月5日，冯玉祥将军将清朝末代皇帝溥仪逐出封建皇宫——紫禁城。1925年10月10日，故宫博物院成立并举行了隆重的开院典礼，第一次接待公众参观。

1951年11月5日，《中国少年报》创刊。《中国少年报》伴随着一代又一代读者成长，曾经创下了期发总量1100万份的辉煌纪录。

1960年11月5日，中国在自己建设的第一个卫星发射场——酒泉卫星发射中心成功地发射了自己研制的第一枚地地导弹。

1989年11月5日，亚太经济合作组织成立。澳大利亚、美国、日本、韩国、新西兰、加拿大及当时的东盟六国在澳大利亚首都堪培拉举行亚太经济合作组织首届部长级会议，标志着亚太经合组织正式成立。中国于1991年加入亚太经合组织。

洛阳机场航班信息

订票电话:66776677

Table with flight destinations (Beijing, Shanghai, Guangzhou, etc.), flight numbers, times, and prices.

洛阳中转国际部分航班信息

Table with international flight destinations (Singapore, New York, etc.), flight numbers, times, and prices.

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

售票热线: 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2亿大派奖 2元直击1500万

Table with lottery results: 中原风采 22选5 开奖公告

Table with lottery results: 福彩3D游戏河南省开奖公告

Table with lottery results: 福彩“七乐彩”开奖公告

中国体育彩票 新快赢481 返奖率59%

Table with lottery results: 体彩“排列3、排列5”第11301期开奖公告

Table with lottery results: 体彩“七星彩”第11129期开奖公告

空气质量 (4日)

Table with air quality data: 污染指数 87, 空气质量状况 良, 首要污染物 二氧化硫