

出门看天

今日天气



多云间阴天，清晨到上午部分地区有雾，偏北风4级左右。

明日天气



15日，晴，-5℃~5℃。



16日，晴，-5℃~4℃。

最高温度

9℃

最低温度

-4℃

短时高强度锻炼有助于预防糖尿病

□新华社记者 黄莹

久坐少动是导致糖尿病的重要原因，但许多人又常常抽不出时间来锻炼。对此展开研究的几位英国科研人员日前报告说，只要能在短时间内进行高强度锻炼，比如每周来几次20秒的全速冲刺跑，也有助于预防糖尿病。

英国巴斯大学等机构的研究人员在新一期《欧洲应用生理学杂志》上撰文说，他们请一些习惯久坐少动的志愿者参与试验，测试内容为每周3次在跑步机上锻

炼，每次锻炼包括两次20秒的全速奔跑。加上跑前热身和跑后放松的时间，每次锻炼只需10分钟。

结果显示，在6个星期后，志愿者的胰岛素功能提升了28%。胰岛素是具有分解血液中糖分功能的物质，许多糖尿病患者血糖过高是因为胰岛素功能不强。因此，上述发现说明短时间、高强度锻炼有助于预防糖尿病。

领导该研究的尼尔斯·沃拉德说，这是一个新发现，此前还没有研究显示这种短时间、高强度

锻炼可以带来这样的好处。他解释说，这是因为肌肉中储存着糖分，在短时间高强度锻炼时，肌肉中的糖分被消耗，因而要从血液中吸收糖分，在这个过程中胰岛素得到了刺激，其功能随之提升。

他说，20秒全速奔跑可以消耗的肌肉糖分，大约相当于一个小时强度“温和”的锻炼效果。

不过研究人员也提醒说，这种短时间、高强度锻炼虽然有助于预防糖尿病，但在减肥方面可能作用不大，因为毕竟没有消耗太多的能量。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建



中国第一艘自行设计、建造的新型导弹护卫舰。(新华社发)

▶1986年12月14日，中国第一艘自行设计、建造，国内先进的新型导弹护卫舰开始服役。这艘护卫舰是上海沪东造船厂设计建造的。

▶1992年12月14日，中国著名作家沙汀逝世，享年88岁。其主要著作有，长篇小说《淘金记》、《困兽记》、《还乡记》，短篇小说《在其香居茶馆里》、《老郭》，中篇小说《木鱼山》等。

▶1999年12月14日，巴拿马运河主权交接仪式在巴拿马城附近的米拉弗洛雷斯船闸处举行，巴美两国政府代表签署了关于运河主权和管辖权交接的换文。运河回归标志着巴拿马人民为收回运河进行长期英勇斗争的最后胜利，同时也标志着美国在中南美洲大陆殖民统治的终结。

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

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	10:20	11:45	MU5695	12:55	14:45	860	
	MU5228	每日	22:05	23:45	MU5227	19:40	21:25		
	上海 MU5390	每日	15:30	17:00	MU5389	07:50	09:40		890
	广州 CZ3364	一三五	11:45	13:55	CZ3363	09:00	11:15		1410
	深圳 CZ6512	二四六	15:40	17:55	CZ6511	08:05	10:25		1330
	杭州 G52718	二四六	12:20	13:50	G52717	15:00	16:45		910
	重庆 G52696	二四六	22:20	23:50	G52695	11:15	12:30		960
	成都 G52712	二四六	17:45	19:35	G52711	20:20	21:45		850
	呼和浩特 CZ6511	二四六	11:30	12:50	CZ6512	13:40	14:55		800
	昆明 MU5840	每日	14:50	17:20	MU5839	07:30	09:45		1140
威海 MU5839	每日	10:20	12:00	MU5840	12:35	14:15	1090		
厦门 SC4824	一三五	23:10	00:55	SC4823	20:35	22:25	1390		

洛阳中转国际部分航班信息

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	温哥华	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	洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060
冈山	10:30	21:00	1700	2600	纽约	10:30	18:20+1	5500	6840
名古屋	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。

售票热线:66776677

商务资讯

刊登热线:63232112 63232113 63232133

咨询代理

注册公司 61665088
代理记账、报税 64882868
光大代理 65330833

公司注册代理 13014782501
验资、增资价低速办 15036959252

公司注册资质专办
工商注册、验资 18637996277

代理记账、审计验资 62269380

公司注册、一般纳税人
专业代理记账、报税 18637968296

资质代办 186388834587
建筑·置业·园林·电梯·物业等

调查服务

高效讨债成功收费 13525961220
疑难债务专业速讨 15837946461

●全国合法追债效率高 61635968
●成功追债低收费 13683861110
●女强人取证追债 18603791340
●高精调查快速清账 13938867005
●全国追讨成功收费 13233799997
●专业追讨成功收费 13703885557
●专做各种证据调查 15036978192

兆祥调查 债务速讨
不成功不收费 15937978388
网址:www.lyzxx.com

霓虹制作

●专利霓虹、生产修 13937978853
●13903881892 专业电子屏制作

园林景观

●假山喷泉园林景观 1393909778

百业信息

●装汽车工程车暖风 15896693506
●收购大规格苗木 13803793109
●高价收购纪念币 13903793021

处理物资

洛阳市冠世工程机械有限公司有积压物资，现低价处理，有需要者看货面谈。
电话:62112018 潘先生

二手超市

●15037950200 收酒店家具清仓
●收宾馆酒店电器等 15139916186
●收酒店家具电器等 13525990138
●收酒店电器等旧货 13903883542
●收酒店家具电器旧货 65837891

庆典礼仪

●精凯庆典设备齐全 13683866546
●超然庆典 18937918889
●星辰庆典开盘婚庆 13837943342

设备回收

●收废旧设备、化工设备、破产厂、积压物资、变压器、电机柜、锅炉、矿山设备、不锈钢铜铝、车床、废钢 13608669468
●收废旧设备、破产厂、发电机、电机柜、变压器、化工设备、仓库物资、锅炉、铜铝 13523607868
●收破产厂、变压器、积压物资旧设备、废铁、铜 15137981637
●收破产厂、变压器、电机锅炉旧设备、废铁、铜 13837979509

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



你中了吗

热烈祝贺
我市又中双色球大奖
851万元
双色球2亿元大派奖 3元每注1600万

“中原风采”福彩 2 2 选 5 开奖公告
第2011340期中奖号码
03 04 08 10 21

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	37357元
二等奖	668注	50元
好运二	402注	20元
好运三	475注	154元
好运四	16注	2033元

福彩 3D 游戏河南省开奖公告
第2011340期中奖号码
0 4 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	904注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1860注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2011146期中奖号码
红色球号码 11 23 26 28 32 33
蓝色球号码 10
(本信息如果有误，请以公告号码为准)

体彩“排列3、排列5”第11340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	19622注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	27852注	160元
排列5	97378	50注	10万元

体彩“七星彩”第11146期开奖公告
中奖号码:6 9 3 9 4 0 2

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	10注	47752元
三等奖	165注	1800元

空气质量 (13日)

污染指数	88
空气质量状况	良
首要污染物	二氧化硫

高价收废铁

收破产厂、选矿及化工设备、电机、电器、积压物资、车床、铜、不锈钢、塑料。18237967357

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息时,请注意查验各种相关文件和手续。