

出门看天

今日天气



阴天转小雪,有雾,偏东风2级左右。

明日天气



18日,中雪,-3℃~1℃。



19日,中雪,-4℃~0℃。

最高温度

3℃

最低温度

-4℃

春节将至,饭局不断,饱了口福,苦了肠胃 橙汁萝卜大麦茶 解油腻效果颇佳

□据 人民网

春节将至,亲朋小聚、公务宴请,饭局不断,大家饱了口福,却苦了肠胃。肠道功能不佳,连续进食过多食物的话,您很可能会一下子“吃撑了”,此时可通过食用一些食物来化解油腻。

饱食之后喝一杯橙汁可解油腻、消积食,橙汁还有止渴醒酒的妙用,因为橙子中富含有机酸,有促进消化的作用。此外,木瓜有“百益果王”之称,含有独特的蛋白酶,对含有蛋白质的肉类有较强的软化作用。如果将木瓜与肉类一起烧,不但容易烧酥,

且可减少油腻感。饭后吃木瓜能解除油腻的感觉。

山楂有增加冠状动脉血流量,降低血胆固醇,促进脂肪代谢的作用;苹果含丰富的钾,富含的果胶具有降低血中胆固醇的作用,对解油腻有好处;香蕉也有润肠、解毒、解油腻的作用。

蔬菜中的膳食纤维也有促进胃肠蠕动、解除油腻作用,特别是萝卜、洋葱有较强的解油腻、助消化的功效。吃生萝卜,对胃部胀满有缓解作用。洋葱几乎不含脂肪,有平肝、润肠的功能。

另外,喝大麦茶或绿茶可促进肠蠕动,减少油腻食物在胃中

的停留时间,最好喝温热的茶,它比冷的更能解油腻。

此外,酸梅汤也是不错的选择。酸梅汤营养丰富,含有大量的氨基酸、微量元素、膳食纤维等有利于人体健康的物质,酸梅汤的主要原料是乌梅、山楂,均是去油腻食品,陈皮能抑制糖类转化为脂类,对去除肠胃中存在的油腻有良好的作用。

如果实在是积食积得太多的话,可用一些助消化的药物,帮助食物尽快消化,或使用一些促进胃肠动力药物增强胃肠动力,但是一定要遵医嘱或按照说明书使用。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建

►1991年1月17日,海湾战争爆发。1990年8月2日,伊拉克出动10万军队,在坦克、飞机的掩护下入侵科威特。数小时后,科威特首都失守,次日全境沦陷,8月8日,伊拉克宣布吞并科威特。翌年1月17日,根据联合国有关协议,以美国为首的多国部队70万人发动代号为“沙漠风暴”的行动,从而爆发中东地区第二次世界大战后规模最大的局部战争。经过40多天的空袭和地面攻击,2月26日,伊拉克被迫撤出科威特。4月11日,海湾实现正式停火。

►1992年1月17日,中美两国在华盛顿就知识产权保护问题进行正式磋商,并签署了《中华人民共和国政府与美利坚合众国政府关于保护知识产权的谅解备忘录》。备忘录主要原则包括国际规范保护知识产权的原则、互惠互利原则和通过协商解决争议的原则,体现了中国政府保护知识产权的基本立场。



2004年7月6日,长江水正通过三峡工程泄洪坝下泄。(新华社发)

►1992年1月17日,李鹏总理主持国务院会议,审议通过了《关于兴建长江三峡水利枢纽工程的报告》。同年4月3日,七届全国人大五次会议通过了关于兴建三峡工程的议案。

►1995年1月17日,日本重要工业区阪神发生7.2级强烈地震。地震造成6433人死亡,4万多人受伤,34万人无家可归,直接经济损失近1000亿美元。

青年创业就业春季洽谈会、青年创业项目推介会将举行 想创业? 来这儿试试吧

□见习记者 张怡

想就业、创业的青年看过来——团市委将于本月30日、31日(正月初八、初九),2月2日、3日(正月十一、十二)在市青年创业就业服务中心举行2012年洛阳市“暖春行动”暨青年创业就业春季洽谈会、青年创业项目推介会。

青年创业就业春季洽谈会将

于本月30日、31日举行,预设展位100个,涉及机械、餐饮、营销、电子、IT、网络、医药、教育、培训、金融、建筑、商贸、房产、汽车、能源、广告、园林、旅游、外贸等多个领域。

2月2日、3日举行的青年创业项目推介会预展示60个至80个精品创业项目,包括“洛阳市青年阳光节能创业行动”、“统一教育网”、“双塔涂

料”、“EVO时尚折叠电动滑板车”等,同时将邀请“河南青年创业吧”创业导师团,现场对创业青年进行创业项目选择指导、分析等。推介会现场还有青年创业小额贷款咨询、申请等方面服务。

有志创业的青年可登录洛阳青年创业就业网(www.lyqcz.com)了解详细信息。

咨询电话:64152789

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供
2012年1月16日开始执行

	目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	飞往洛阳		单程公布票价(元)	机建燃油费(元)
						起飞时间	到达时间		
洛阳飞往	北京	MU5696/5	每日	10:20	11:45	12:55	14:45	860	120
		MU5228/7	每日	22:05	23:45	19:50	21:35		
	上海	MU5390/89	每日	15:30	17:00	07:50	09:40	890	180
	广州	CZ3364/3	一三五	11:45	13:55	09:00	11:15	1410	130或180
	深圳	CZ6512/1	二四六	11:10	13:30	08:05	10:25	1330	180
	杭州	G52718/7	二四六	12:20	13:50	15:00	16:45	910	130
	成都	G52712/1	二四六	17:45	19:35	20:20	21:45	850	130
	重庆	G52696/5	二四六	22:20	23:50	11:15	12:30	960	130
	昆明	MU5840/39	每日	14:50	17:20	07:30	09:45	1140	130
	威海	MU5839/40	每日	10:20	12:00	12:35	14:15	1090	130
厦门	SC4824/3	一三五	23:10	00:55	20:35	22:25	1390	180	

以上价格随季节、航班、舱位、乘机日期不同,票价上下浮动,春运期间上海、广州有加班飞机,以现时电脑查询为准。

八达特约 售票热线:6666 6666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

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 路灯投诉
 防水补漏 采暖供暖 水暖维修
 管道疏通 开锁搬家 电瓶维修
 直饮机、饮水机专业清洗、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

福彩新版幸运武林游戏
开售啦!
一试就会 返奖59% 每期10分钟
我市近百家幸运武林投注站已开通

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2012016期中奖号码
7 4 9
中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	34529注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	52835注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2012007期中奖号码
基本号码 特别号码
01 09 16 17 20 27 29 15
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	3注	0注	649455元
二等奖	17注	0注	16372元
三等奖	419注	10注	1328元

体彩“排列3、排列5”第12016期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	765	直选	7096注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	17947注 160元
排列5	76540	12注	10万元

体彩超级大乐透开奖公告
第12007期中奖号码
04 05 13 17 25 07 10
中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	1000万元
二等奖	39注	91632元
三等奖	157注	6047元
四等奖	272注	3000元

空气质量 (16日)

污染指数	148
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物