

出门看天

今日天气



阴天有小雪，部分地区有中雪，东北风3级~4级。

明日天气



21日，小雪转阴，-6℃~-2℃。



22日，多云，-6℃~-1℃。

最高温度

2℃

-2℃

最低温度

春节出行 巧用食物防晕车

□据 新华网

春节回家过年是一件让人高兴的事，但如果乘车时发生晕车，就会让人非常难受。其实，只要注意饮食调节，晕车就可以减轻或避免。

●不宜吃太饱

要想避免晕车，保持精神放松，拥有愉悦的心情很关键。另外，旅行前不要饿肚子，也不要吃得过饱，以七分饱最适宜。进食应在乘车前1小时完成，尽量吃些开胃的食物，而高脂肪以及油炸食品最好不要吃，避免引起恶心。

●吃点榨菜

榨菜色香味俱全，许多人喜欢用榨菜佐餐，也有人喜欢在旅途中带上一两包榨菜。一来榨菜爽口开胃，能够解除旅途劳乏；二来榨菜能够缓解乘车时头晕气

闷等晕车症状，有人甚至将榨菜称之为“天然晕车宁”。晕车主要是人耳朵前庭功能障碍所致，而榨菜能通利七窍，调整内耳不平衡的状态，从源头上防止晕车。此外，榨菜含有丰富的维生素B1，具有安抚神经的作用。

●巧用橘皮

乘车前一个小时，将新鲜橘皮表面朝外，向内对折，然后对准鼻孔，用手指挤压，橘皮便会喷射出带有芳香味的油雾，这种油雾能够抑制晕车恶心的症状。可吸入10余次，乘车途中也照此法随时吸闻。

●妙用鲜姜

将鲜姜片装在小塑料袋内，乘车的时候随时放在鼻孔下面闻，将其辛辣味吸入鼻中。姜能够预防晕车，因为它能够刺激神经，调节胃酸的分泌，阻止恶心。也可把姜片贴在肚脐上，用伤湿

止痛膏固定好。

●吃点柠檬及橄榄

晕车的初期会产生过量的唾液，这些唾液会流入胃内，产生恶心的感觉。橄榄以及柠檬能够产生鞣酸，使口腔干燥。因此在出现恶心时吃点橄榄或者柠檬，有助于消除恶心。

●吃点苏打饼干

虽然苏打饼干无法停止唾液的分泌，但是它到达胃部之后，能够吸收胃部过多的液体，也能阻止恶心。

●喝点可口可乐以及果汁

这两种饮料能够帮助儿童缓解晕车。橘汁以及苹果汁的效果比较好，碳酸可乐饮料也同样有效。不妨两者都试一试，从中找出一种对自己比较有效的。儿童不提倡喝可口可乐，但是为了减少晕车的痛苦，少喝些也是可以的。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建



国民党“一大”会场。(资料图片)

▶1924年1月20日，中国国民党第一次全国代表大会在广州召开。大会由孙中山主持。共产党人李大钊、毛泽东、林伯渠、瞿秋白等出席了大会。大会通过了由共产党人帮助起草的宣言和党章，接受了中国共产党反帝、反封建的民主革命纲领，重新解释了三民主义；确定了联俄、联共、扶助农工的三大政策，从而把旧三民主义发展为新三民主义。

▶1941年1月20日，中共中央革命军事委员会发布命令，宣布重建新四军军部，任命陈毅为国民革命军新编第四军代理军长，张云逸为副军长，刘少奇为政治委员，赖传珠为参谋长，邓子恢为政治部主任。新四军从建立到日军无条件投降止，共对日伪军作战万余次，击毙、击伤敌人31.7万人，其主力部队发展到31万多人。1946年下半年，新四军改称为中国人民解放军。



2009年1月20日，美国第44任总统就职典礼上的情景。(资料图片)

▶2009年1月20日，民主党人贝拉克·奥巴马宣誓就任美国第44任总统，成为美国历史上首位非洲裔总统。

春节吃火锅 要“六少”

专家提示吃火锅要“六少”

- 少吃高嘌呤食品**：吃海鲜、动物内脏、香菇等含有大量嘌呤类物质的食物易引起痛风发作。
- 少食内脏**：动物的内脏，尤其是肝脏、肺脏，所含的病原微生物和药物残留量最高。
- 少吃烫食**：火锅浓汤的温度通常可达120℃，如果取出即吃，就容易烫伤口腔、食道及胃肠道。
- 少吃半熟食**：生鲜食品中，往往有病原微生物和寄生虫卵残留，一煎即吃，有害微生物入侵人体的可能性很大。
- 少喝老汤**：吃火锅时喝汤要趁早，否则汤的时间越久，汤中所含的有毒残留物，如亚硝酸盐的含量就越高。
- 病人少动一些火锅用料**：如虾饺、肉丸等含大量油脂、糖原、高血压、高血脂病人要少吃；火锅汤中含钠盐较多，糖尿病、高血压患者要少吃；调味料（如沙茶酱、辣椒酱等）有一定的刺激性，有胃肠疾病的人应少用。

新华社社会生活部 编

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		
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

福彩新版幸运数字游戏
开售啦!
一试就会 返奖59% 每周10分钟
我市近百家幸运数字投注站已开售

福彩3D游戏全国开奖公告

第2012019期中奖号码		
0	4	5
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	12638注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	36619注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2012009期中奖号码		
红色球号码	04 16 24 26 27 33	蓝色球号码 11
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	7738273元
二等奖	76注	279630元

体彩“排列3、排列5”第12019期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	855	直选 3508注	1000元
		组选3 4358注	320元
		组选6 0注	0元
排列5	85573	11注	10万元

空气质量 (19日)

污染指数	71
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

旅行、聚餐防范霍乱等肠道传染病

□新华社记者 吕诺

我国素有节日期间走亲访友、亲朋聚餐、举办庆典等习俗。中国疾病预防控制中心传染病处副处长余宏杰提醒公众：春节旅行及聚餐时应注意防范霍乱、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒及其他感染性腹泻等肠道传染病。

余宏杰建议，保持良好的卫生习惯，在进食前、准备食物前及如厕后，要洗手或使用消毒纸巾擦拭手部；不要在不洁的小摊进食，尽量吃熟食，不吃隔夜食物和生冷食物；尽量饮用开水、瓶装水或桶装水，不饮用生水；不吃不卫生、腐败变质和不洁食品。

他强调，如果发生发热、恶心、呕吐等症状，须及时就医。旅途中一旦出现持续性腹泻、水样便等症状，尽早就诊。