



今日天气



多云到晴天,偏北风3级左右。

明后天气



23日,晴, -7℃~4℃。



24日,晴, -7℃~3℃。

最高温度

2℃

-9℃

最低温度

# 农历壬辰龙年一年“两头春”

□新华社记者 蔡玉高 周润健

天文年历显示,即将到来的农历壬辰龙年里有两个立春日。中科院紫金山天文台研究员王思潮表示,这一现象被称为一年“两头春”。

作为二十四节气中的第一个节气,立春一般在阳历2月4日前后。立春这天,太阳到达黄

经315度。农历壬辰龙年为何会有两个立春日呢?

王思潮介绍,这是因为农历壬辰龙年为闰年。农历壬辰龙年恰好有一个闰四月,这使得这个农历年的时间比较长,从2012年1月23日开始,直到2013年的2月9日结束。长达384天的农历壬辰龙年包含了两个立春日,即正月十三

立春(2012年2月4日)和腊月廿四再次立春(2013年2月4日)。

记者了解到,与“两头春”相对,农历年中有“无春年”,即整个农历年中没有立春日。

王思潮提醒,“两头春”或“无春年”都只是正常的历法现象,公众千万不要将其与吉凶祸福相联系。

# 节日到,管好孩子的嘴

□据 新华网

春节,家宴、拜年、亲友团聚……吃是免不了的,宝宝跟着父母不仅吃了上顿接下顿,平时限制的饮料和零食也开禁了。然而,由于小儿各种消化酶的分泌少,消化能力差,如果在节日期间吃得过杂,宝宝的肠胃就会有麻烦,容易消化不良,甚至引发其他疾病。

因此,今天我们特为您奉上几则小儿春节饮食的秘籍。

## 保证主食,少吃肉类

春节餐桌上鸡、鸭、鱼、虾等是主角,千万不要放纵孩子“敞开肚皮”,大吃鱼、肉而不吃主食。

广州市荔湾区中医院儿科主治医师袁冬梅说,如果孩子主食吃得不够,而肉吃得太多的话,就会增加蛋白质、胆固醇与热量的摄入,身体又不能完全利用多余的蛋白质,这样就会加重肾脏负担,也容易引起小儿肥胖。

## 多吃蔬菜,适量吃水果

袁医生表示,除了要孩子吃一定量的米饭、面条外,还要适量吃新鲜蔬果,青菜、油菜、菠菜、大白菜、甘蓝等都是去油腻的蔬菜。

中医认为,水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三类。体质虚寒的孩子不宜多吃寒凉水果,如梨、西瓜、香蕉等,特别是梨,脾胃虚弱、便溏的宝宝最好别吃;温热水果有葡萄、大枣等,身体热盛的宝宝要少吃,否则易上火;甘平水果最常见的是苹果,这类水果最适合儿童吃。

## 别吃得太撑太杂

过节期间,别让孩子吃得太杂、太撑,袁医生说,饱餐会加重胃肠负担,引起消化不良、腹胀、呕吐、食欲不振、腹泻等,这在中医来讲就是“积滞伤脾”。

## 少吃高糖、膨化类零食

节日,家里的零食多,蛋卷、

糖果、瓜子、花生等零食热量不低,如果孩子边看电视边吃这些东西,不知不觉中摄入了许多热量,不仅影响其对主食的摄入,也会发胖。袁医生建议,可以给孩子吃一些水果、奶制品等。

下列零食孩子要少吃为妙:高糖食品,如蜜饯、糖果、巧克力等;高盐食品,如瓜子、肉干等;硬壳食品,如未开口的松子、榛子、小核桃等;膨化食品,如虾条、薯片等。

## 少喝饮料,多喝开水

过节的餐桌上自然少不了饮料,孩子多喜欢碳酸饮料,但碳酸饮料一般含有大量的气体,如果不加节制大量饮用,会引起肠胃胀气。而各种甜饮料不仅有各种色素、香精,还含有大量的糖分,过多饮用会影响宝宝的食欲。

因此,家长对自控能力差的孩子一定要加以管制,多让孩子喝开水。

# 历史上的今天

□新华社记者 李晓建



方志敏 (资料图片)

▶1928年1月22日,方志敏在江西弋阳、横峰发动领导了农民武装起义,开展土地革命,组织工农政权,创建了赣东北革命根据地和工农红军第十军。

▶2004年1月22日,国务院下发通知,发布第五批国家重点风景名胜名单,共26处。



**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游戏全国开奖公告**

第2012021期中奖号码

9 6 7

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	16008注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	27021注	160元

**体彩“排列3、排列5”第12021期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	138	直选	7694注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	11789注 160元
排列5	13897	40注	10万元

**体彩超级大乐透开奖公告**

第12009期中奖号码

06 14 20 29 35 09 10

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	1000万元
二等奖	32注	136635元
三等奖	98注	12322元
四等奖	165注	3000元

**空气质量 (21日)**

污染指数	60
空气质量状况	良
首要污染物	二氧化硫

**洛阳网** www.lyd.com.cn

# 洛阳人, 看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造萃取本地、国内、国际新闻资讯, 时尚实用, 服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

联通用户发送短信712到10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。