

出门看天

今日天气



多云转晴天,偏南风2级左右。

明日天气



2月1日,晴转多云,-4℃~4℃。



2月2日,多云,-4℃~2℃。

最高温度

10℃

-2℃

最低温度

茶叶冷藏,霉菌可能找上门

冰箱中的味道和潮气会缩短其保质期

□据 万维家电网

春节已过,没有被完全“消灭”掉的年货,被很多家庭存在冰箱里。其实,并不是每一种食品都应放入冰箱。有些食品在冰箱中反而会缩短保质期。

具体来说,饼干、糖果、蜂蜜、咸菜、黄酱、果脯、粉状食品、干制食品等,都是无需放入冰箱的。它们或者水分含量极低,微生物无法繁殖;或者糖和盐浓度过高,渗

透压大,自由水分少,微生物也无法繁殖。

蜂蜜放入冰箱,会促使它结晶析出葡萄糖。这个变化并不影响蜂蜜的营养价值,只是会影响到口感的均匀程度。巧克力也是如此。

又比如说,茶叶、奶粉、咖啡之类的干制品放入冰箱,如果密封不严,反而会使冰箱中的味道和潮气进入食品当中,既影响风味,又容易生霉。

还有一些水果不能放入冰

箱,比如芒果、香蕉等热带水果,适合在12℃左右保存,通常放在室温阴凉处即可,如果放入冰箱,反而会提前变质。

馒头、花卷、面包等淀粉类食品,如果一两餐吃不完,放在室温下即可。放在冰箱里,反而会加快这些食品变干变硬的速度。如果要储藏3天以上,这些食物最好包好放入冰箱的冷冻室,吃的时候取出来用微波炉化冻1分钟~2分钟即可,口感新鲜如初。

睡眠太少,糖尿病可能找上门

预防需改善饮食并增强锻炼

□新华社记者 蓝建中

日本研究人员发现,每天平均睡眠时间不足5小时的人,糖尿病发病风险骤增,是平均睡眠时间7小时以上者的5倍多。研究认为,充分的睡眠有助于预防糖尿病。

日本旭川大学和北海道大学的联合研究小组在新一期美国

《糖尿病护理》杂志上说,他们在2003年以3570名当地公务员为对象,调查了其睡眠时间和睡眠满意度情况。研究发现,对父母和兄弟姐妹中没有糖尿病患者的人来说,睡眠时间不足5小时的人与超过7小时的人相比,其糖尿病风险约相当于后者的5.4倍;感到睡眠不足的人与没有这种感觉

的人相比,其发病风险是后者的6.8倍;半夜醒来后常常无法再睡着者,发病风险是没有这种情况的人的5倍。这些显示,睡眠不足或质量不高的人,患糖尿病的风险非常高。

研究小组成员喜多寿子说:“要想预防糖尿病,需要个人改善饮食并增强锻炼。”

人缘不好,炎症可能找上门

总之,亲近朋友、远离敌人是明智之举

□据《参考消息》

新研究表明,人际关系对人体健康的影响如同平衡的饮食和充足的休息一样重要。

加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院的科学家发现,负面的社会交往会增加炎症,并进一步带来高血压、心脏病、癌症等一系列疾病。

这一报告表明,乐观向上,与周围环境保持一种非竞争性和非敌意的关系,是避免生病的一种有效方式。

科学家在压抑环境下对122名身体健康的年轻人进行了监测,对他们体内两种能够导致炎症的蛋白质水平进行了比较。结果发现,那些在取样前几天经历

过负面情绪的人的样本中与高血压、癌症、抑郁等病症相关的蛋白质水平较高。

科学家们认为,这些可能使人重新认识糟糕的人际关系所带来的影响的发现,应该与生存进化机制有关。当人类的日常生活中不再面临过去的那些危险时,压力可能会带来无法治愈的慢性炎症。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建



画家来德为舒伯特绘制的画像。

▶1797年1月31日,舒伯特在维也纳诞生。舒伯特是19世纪初期奥地利主要作曲家之一,给后人留下了大量的音乐作品,尤以歌曲著称,被称为“歌曲之王”。

▶1943年1月31日至2月2日,9万多德军官兵在斯大林格勒宣布向苏军投降,从而结束了在第二次世界大战中起转折作用的这一著名战役,苏联卫国战争斯大林格勒战役取得最终胜利。



人民解放军在万众欢呼中进入北平前门大街。

▶1949年1月31日,北平宣告和平解放。中午12时,中国人民解放军第四野战军一部由西直门进入北平城,开始接管北平防务。原守卫北平的傅作义部20万人全部开往城外听候整编。至此,历时64天的平津战役结束。

▶1976年1月31日,中国著名文艺理论家、现代作家、诗人、文学翻译家冯雪峰在北京逝世,享年74岁。冯雪峰是浙江义乌人,新中国成立后长期主持《鲁迅全集》的注释出版工作,先后任人民文学出版社社长兼总编辑、《文艺报》主编、中国作协副主席。

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	单程票价	回程		
						航班号	起飞时间	到达时间
北京	MU5696	每日	10:20	11:45	860	MU5695	12:55	14:45
	MU5228	每日	22:05	23:45		MU5227	19:40	21:25
上海	MU5390	每日	15:30	17:00	890	MU5389	07:50	09:40
广州	CZ3364	一三五	11:45	13:55	1410	CZ3363	09:00	11:15
深圳	CZ6512	二四六	15:40	17:55	1330	CZ6511	08:05	10:25
杭州	G52718	二四六	12:20	13:50	910	G52717	15:00	16:45
重庆	G52696	二四六	22:20	23:50	960	G52695	11:15	12:30
成都	G52712	二四六	17:45	19:35	850	G52711	20:20	21:45
呼和浩特	CZ6511	二四六	11:30	12:50	800	CZ6512	13:40	14:55
昆明	MU5840	每日	14:50	17:20	1140	MU5839	07:30	09:45
威海	MU5839	每日	10:20	12:00	1090	MU5840	12:35	14:15
厦门	SC4824	一三五	23:10	00:55	1390	SC4823	20:35	22:25

洛阳中转国际部分航班信息

价格不含各项税费

国际订票电话:62806699

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
北京	10:30	20:15	1950	2200	温哥华	10:30	07:15+1	2940	4200
首尔	10:30	20:45	1820	2340	悉尼	10:30	09:00+1	2940	4200
吉隆坡	10:30	18:00	2000	3000	墨尔本	10:30	18:30+1	3600	3990
新加坡	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060
东京	10:30	21:00	1700	2600	纽约	10:30	18:20+1	5500	6840
冈山	10:30	20:10	1600	2600	新德里	10:30	02:00+1	2350	2890
名古屋	10:30	20:10	1600	2600					

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,以实时电脑查询为准。

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 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

玩游戏 中大奖
请到中福在线锁售厅

2011年我市中福在线中出19个大奖

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2012023期中奖号码
02 03 06 07 21

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	2注	133678元

福彩3D游戏全国开奖公告
第2012023期中奖号码
6 3 3

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	12745注	1000元
组选三	20205注	320元
组选六	0注	0元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2012010期中奖号码
01 08 13 15 22 25 30 21

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	10注	26831元
三等奖	347注	1546元

体彩“排列3、排列5”第12023期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	741	直选	5097注 1000元
		组选3	0注 0元
排列5	74106	组选6	12540注 160元
		组选5	23注 10万元

体彩超级大乐透开奖公告
第12010期中奖号码
25 26 29 32 34 05 07

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	34注	102158元
三等奖	121注	7098元
四等奖	182注	3000元

空气质量 (30日)

污染指数	58
空气质量状况	良
首要污染物	二氧化硫