

出门看天

今日天气



全区晴天转多云,偏南风2级左右。

明日天气



4日,多云,
-1℃~5℃。



5日,多云,
-1℃~7℃。

最高温度

9℃

最低温度

-4℃

立春养生护肝为先

饮食调理宜少“酸”多“甜”

□综合

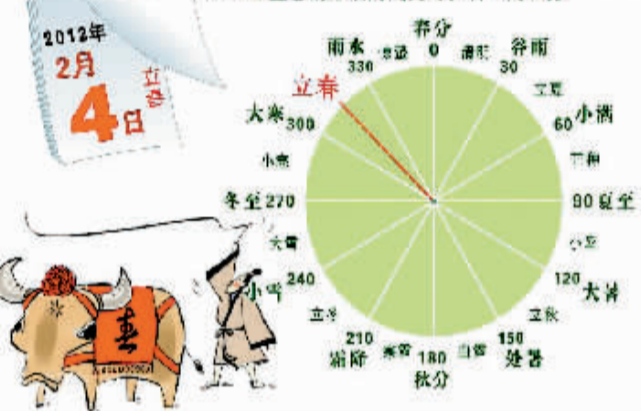
明日将迎来二十四节气中的立春。该节气是二十四节之首,也是春天的开始,因为春属木,与肝相应,所以春季养生主要是护肝和调节心情。中医认为,心情舒畅,既可防止肝火上越,又有利于阳气生长。因此大家要力戒暴怒,更忌心情忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持愉悦的好心态。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲介绍,春季是流感、肺炎、呼吸道疾病、肺结核等病症的多发季节,为了预防这些疾病的发生,立春时节的养生保健要搞好居室内的环境卫生,经常开窗通风,保持室内空气的新鲜,以减少病菌的孳生;坚持晨练,提高机体适应气候变化及抵抗疾病的能力。

李艳玲表示,传统中医认为,“春日宜省酸增甘,以养脾气”。春季肝气最旺,如果再吃酸性食物,就容易导致肝气过于旺盛,肝旺则容易损伤脾胃,引起脾胃虚弱。因此应有目的地选择一些柔肝养肝、疏肝理气的小草药和食品,中草药可选用枸杞、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、菠菜、芹菜等。

4日立春: “吃春饼”求福 “鞭春牛”折丰

天文专家表示,按照国家天文台出版的天文年历,2012年立春的准确时间为2月4日16时22分。



- 时至立春,人们会明显感觉到白天变长了,太阳也暖和多了,气温、日照、降水趋于上升或增多
- 立春这天,一项重要习俗就是“咬春”,北方吃的食品是春饼,而南方则流行吃春卷
- 除“咬春”外,民间还有“打春”习俗,又叫“鞭春牛”“鞭土牛”,还有喝春酒、贴春帖、迎春、报春、踏青等习俗

历史上的今天

□新华社记者 李晓建



台儿庄战役中中国军队重机枪阵地。

▶ 1938年2月3日,中国军队与日军进行的徐州会战开始。会战至5月19日结束。会战期间,中国军队在台儿庄取得歼灭日军1万余人的胜利,给敌人以有力打击,鼓舞了全国人民的抗战斗志。

▶ 1949年2月3日,中国人民解放军在北平举行了盛大入城仪式。整个入城仪式从上午10时至下午4时。

▶ 1969年2月3日,世界知名数学家、教育家熊庆来逝世,享年77岁。其最负盛名的是无穷级亚纯函数理论。熊庆来历任清华大学教授、理学院院长,云南大学校长,并在南京大学创办了中国第一个数学系。陈省身、华罗庚、吴大任、庄圻泰、严济慈、钱三强、钱伟长、赵忠尧等都是熊庆来的学生。



艾琳·玛丽·柯林斯

▶ 1995年2月3日,美国第一位女宇航员艾琳·玛丽·柯林斯乘“发现”号航天飞机飞上太空。1999年7月,柯林斯成为有史以来第一位女航天飞机指令长,驾驶“哥伦比亚”号航天飞机完成了7月23日至27日的飞行。

(本栏图片均由新华社发)

周六,龙年首场公益论坛开讲

□见习记者 崔晓斌

春节过后,龙年首场公益讲座本周六开讲,感兴趣的您,可到河洛文化论坛聆听名家讲座。

主题:诚信:城市的重要文化品格

品格

主讲:叶鹏,洛阳师范学院教授,洛阳师范学院原校长,洛阳市知名学者。

时间:4日(正月十三)上午9:30~11:30

地址:九都路春蕾大厦11楼

“梦想之旅俱乐部”

报名咨询电话:18003796091

洛阳中华传统文化讲堂、国学大讲堂本周六暂不安排活动,

相关活动请留意本报资讯。

洛阳航班进出港信息

市口岸办提供
2012年2月3日开始执行

目的地	航班号	星期	起飞时间		到达时间		单程公布票价(元)	机建燃油费(元)
			洛阳	外地	洛阳	外地		
北京	MU5696/5	每日	10:20	11:45	12:55	14:45	860	120
	MU5228/7	每日	22:15	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
深圳	CZ6512/1	二四六	15:35	17:55	12:30	14:50	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,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

玩游戏 中大奖
请到中福在线销售厅

2011年我市中福在线中出10个大奖

福彩3D游戏全国开奖公告

第2012026期中奖号码

7 4 6

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	14147注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	33746注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2012012期中奖号码

红色球号码 蓝色球号码

15 17 18 20 23 27 01

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	2注	1000万元
二等奖	75注	337508元

体彩“排列3、排列5”第12026期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	833	直选	3662注 1000元
		组选3	3894注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	83390	27注	10万元

蔬菜质量公告 (2月2日)

抽样地点	样品数	合格数	超标品种	处理结果
金谷园市场	112个	112个	/	/
关林市场	84个	84个	/	/
郑兴市场	112个	112个	/	/
九都露天	112个	112个	/	/
下园市场	112个	112个	/	/

空气质量 (2日)

污染指数	57
空气质量状况	良
首要污染物	二氧化硫