

出门看天

今日天气



多云转晴天，偏北风5级左右。

明日天气



7日，晴，-7℃~2℃。



8日，晴，-5℃~4℃。

最高温度

7℃

最低温度

-8℃

元宵好吃有讲究

见习记者 崔晓晨

今天是农历正月十五——元宵节，元宵节吃元宵，寄托了人们期盼吉庆、团圆的美好心愿。每年这个日子市民金女士却有些烦恼，因为她担心不消化，不敢吃。美味摆在眼前却不能享用，这让她很郁闷。其实，只要掌握好度和食用方法，吃元宵不但能讨个好彩头，还有御春寒、补脾胃、益肺气等养生功效。

促消化食物来助阵

元宵以糯米为主要原料，糯米含较多淀粉，黏性高，不易消化，肠胃功能不佳者、老年人、小孩，不宜过多食用，以免造成消化不良。但它也不是洪水猛兽，碰都不能碰。

市中心医院营养科主任王朝霞建议，吃元宵时可配些助消化的食物，比如：陈皮、萝卜、山楂等，尤其是生萝卜中含有芥子油和粗纤维，可有效促进肠胃蠕动，消除积滞，有助于体内废物的排出，也能降低油脂的吸收。

当然，因为元宵含糖含脂肪高，患有糖尿病、肾病、慢性胰腺



炎、胆囊炎的病人不宜食用。

也要“原汤化原食”

不少人吃饺子、捞面条后，都要喝点煮饺子、面条的水，因为有句老话叫“原汤化原食”。

王朝霞说，吃元宵时也别忘了“原汤化原食”。糯米粉中含有较多的维生素B1、维生素B2等水溶性维生素，它们对人体健康很重要，而在煮制的过程中，这些维生素已经有一部分溶于汤中了。因此，吃完元宵后也要喝点元宵汤。

变色的元宵不要吃

王朝霞提醒，变色的元宵不要吃。当制作元宵的糯米粉被红酵母菌菌落污染，元宵下锅后就会出现粉红、黄褐斑点，甚至呈红褐色。变色的元宵，不但营养价值大大降低，也失去了原有的风味和口感，严重的还会引发食物中毒。

因此，建议您在选购元宵时，一定要看好生产日期，挑选新鲜、色泽正的进行购买，吃得喜庆，也吃得健康。

历史上的今天

新华社记者 李晓建

2月5日

1964年2月5日，周恩来总理率领中国代表团出访非洲10国圆满结束。在访问期间，周总理分别提出了中国同阿拉伯国家和非洲国家相互关系的五项原则和中国对外援助八项原则。



这是2004年2月6日拍摄的事故现场。(新华社发)

2004年2月5日，在北京市密云县密虹公园举办的密云县第二届迎春灯展上，由于领导和管理责任不落实，导致彩虹桥（亦称云虹桥）上拥挤、踩踏，造成37人死亡、37人受伤的特大伤亡事故。

2月6日



这是周文雍和陈铁军临刑前的留影。(新华社发)

1928年2月6日，在敌人的刑场上举行婚礼的共产党员周文雍、陈铁军在广州英勇就义。

1979年2月6日，中央广播电视大学正式开学。中央电大是教育部直属的，运用广播、电视、文字教材、音像教材、计算机课件和网络等多种媒体，面向全国开展远程开放教育的新型高等学校。

便民电话本

电力抢修:95598
燃气服务热线:95158
供水服务热线:9610001
旅游服务热线:12301
消费者申诉举报:12315
城建服务热线:12319
劳动保障咨询:12333
价格投诉:12358

环保热线:12369
洛阳火车站问询:62561222
一运长途汽车站:63239453
高速路况查询:67872855
67878110
洛阳机场问询:62328666

新郑国际机场问询:96666
公交服务热线:63411661
住房公积金咨询:64936666
市行政服务中心:63917802
市纠纷办:63933058
更多便民电话信息见洛阳网
(www.lyd.com.cn)
生活·资讯频道

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	起飞时间		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	22:15	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
请到中福在线锁国厅

2011年我市中福在线中出10个大奖

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2012029期中奖号码
09 14 16 17 22

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	36003元

福彩3D游戏全国开奖公告
第2012029期中奖号码
1 0 0

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	12187注	1000元
组选三	12840注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2012013期中奖号码
红色球号码: 06 08 24 29 30 32 蓝色球号码: 13

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	10注	7153653元
二等奖	164注	196980元

体彩“排列3、排列5”第12029期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	779	直选 3009注	1000元
		组选3 3299注	320元
		组选6 0注	0元
排列5	77911	45注	10万元

体彩“七星彩”第12013期开奖公告
中奖号码:1 0 1 1 0 6 7

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	36注	7170元
三等奖	432注	1800元

空气质量 (5日)

污染指数	85
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物