

出门看天

今日天气



全区多云转阴天 部分地区有小雨雪,偏东风2级~3级。

明日天气



12日,雨夹雪, -3℃~3℃。



13日,多云 转雨夹雪, -2℃~4℃。

最高温度

7℃

最低温度

-5℃

大鱼大肉后盲目“清肠”伤身体

□据 新华网

武汉一市民觉得春节期间大鱼大肉吃腻了,过完年想吃素食清肠减肥,没想到出现腹胀等不适症状。专家提醒,一味吃素盲目“清肠”会出现种种不适,合理均衡膳食才能调节肠胃。

春节期间,汪女士比平时多吃了不少油腻食物,体重也增加

了不少。节后她连续好几天以面条、粥为主食,再吃点蔬菜和水果,荤腥不沾,希望能减轻肠道负担。没想到几天后,她出现食欲不振、腹胀等症状。武汉大学中南医院医生分析,这是吃素食导致的“副作用”。

中南医院消化内科主任医师施先艳说,春节期间,胃肠慢慢适应了高热量、高脂肪的食物,节后突然食用过于清淡的食物,会出

现胃肠不适症状,甚至造成营养失衡。这是因为素食往往含有大量粗纤维,会延缓胃排空,一味素食会引起食欲低下、腹胀、消化不良等不适症状。

专家建议,不可盲目依靠素食“清肠”。春节期间食用油腻食物过量者,仍要注意膳食平衡,荤素搭配,可适当增加水果摄入,或用金银花、菊花泡水喝。

广告专业技术人员职业水平考试 下周三开始报名

□记者 韩铁栓 通讯员 赵梅香

2012年度广告专业技术人员职业水平考试下周三(2月15日)9时开始网上报名,2月29日17时截止。报名者可登录河南人事考试网(<http://www.hnrsk.gov.cn>),点击“网上报名”进入网上报名系统,按要求填写个人报名信息,上传照片。(照片上传截止时间为2月28日17时)省人事考试中心工作人员在考生

上传照片后一个工作日内完成照片审核工作,考生需再次登录网上报名系统查看是否通过审核,未通过审核的须重新上传照片,通过审核后,用A4纸打印“资格考试报名表”。

据悉,今年广告专业技术人员职业水平考试只组织助理广告师和广告师两个级别的考试,采用网上报名、现场资格审查相结合的方式进行,考试时间为5月26日至27日,考场设在郑州。

进行现场资格审查时,考生须提交“资格考试报名表”、身份证原件及复印件、学历(学位)证书原件及复印件、学历认证报告、主管单位出具的专业工作经历证明。应届毕业生报名时还应提交能够证明其在考试年度毕业的有效证件(如学生证)和所在学校出具的广告学专业大学本科应届毕业生证明。

详情请登录河南人事考试网查询。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建

林肯画像 (新华社发)



▶1861年2月11日,林肯在华盛顿就任美国第16任总统。他于1863年1月1日颁布正式的《解放宣言》。该宣言在南北战争期间解放了20万奴隶。

▶1897年2月11日,中国语言学研究和学术出版的重要基地商务印书馆在上海创办。

▶1958年2月11日,《汉语拼音方案》经第一届全国人大五次会议通过,开始在全国推行。

王秀丽在比赛中。(新华社发)



▶1990年2月11日,中国选手首次在世界女子速滑锦标赛上夺得冠军。中国速滑选手王秀丽在加拿大卡尔加里举行的世界女子速滑锦标赛上以2分3秒34的成绩获女子1500米速滑第一名。

▶2003年2月11日,中国著名相声表演艺术家马三立逝世,享年90岁。马三立演出的传统相声有200多个,其中主要有《吃元宵》、《卖挂票》、《黄鹤楼》、《相面》、《卖五器》、《开粥厂》、《蜡点灯》等。

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	洛阳飞往		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	22:15	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

中华·洛阳福彩 (0379)10001
河南福彩中心 (0371)99999
浙江福彩中心 (0571)33333
中国中福在线 (0371)12345

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2012034期中奖号码
02 14 15 20 21

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	4注	38595元

福彩3D游戏全国开奖公告
第2012034期中奖号码
4 6 5

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	8368注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	37682注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2012015期中奖号码
基本号码: 30 24 07 02 18 08 25
特别号码: 28

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	5注	518948元
二等奖	9注	41186元
三等奖	418注	1773元

体彩“排列3、排列5”第12034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	11256注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	16156注 160元
排列5	74162	25注	10万元

体彩“七星彩”第12015期开奖公告
中奖号码: 5 4 7 5 7 3 2

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	500万元
二等奖	16注	35107元
三等奖	247注	1800元

空气质量 (10日)

污染指数	61
空气质量状况	良
首要污染物	二氧化硫