

出门看天

今日天气



全区多云到晴天,东北风3级左右。

明日天气



16日,晴, -3℃~5℃。



17日,晴, -5℃~5℃。

最高温度

8℃

最低温度

-3℃

“功能性”牙刷 未必最管用

头前端为圆钝形、每组牙刷毛等高的牙刷最好

□据 39 健康网

要想拥有洁白的牙齿、健康的口腔,就要选好牙刷。如今,市场上的牙刷各式各样,那么,最健康的牙刷究竟是什么样的呢?

专家认为,好的牙刷应该满足这些条件:

牙刷头前端应为圆钝形。市场上那些刷头方形、三角形的牙刷最好不要买。牙刷头的长度应

为2.5厘米~3.2厘米,宽度为0.8厘米~1厘米,有2排~4排刷毛,每排5束~12束刷毛。

每组牙刷毛要等高。现在的牙刷中,两侧刷毛弯曲而中央区域刷毛较短的比较常见,但研究表明,这类牙刷清除菌斑的能力并不大。

多束刷毛更好。牙刷毛通常呈束状,排列成3排~4排,多束刷毛更有利于提高清洁效率。刷

毛顶端球形化可避免平直切割末端造成的牙龈摩擦。

牙刷不要选硬毛的。选择牙刷时,用手指压一下刷毛,如手指有刺痛感则表示过硬,不宜选用。

对于市场上出现的一些“功能性”牙刷,专家指出,牙刷设计应该围绕高效清除牙面菌斑、维护口腔健康的主题展开,任何牙刷都不能因附带功能而偏离主题。

倒头就入梦 未必是好事

严重睡眠不足或患有某些睡眠疾病的人才有这种“本事”

□据 新华网

睡眠作为生命所必须的行为,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。在日常生活中,那些“倒头就睡”、“一觉到天亮”的人常让他人感到羡慕,拥有这些“睡

觉本事”也往往被视作身体健康。但事实真的是这样吗?

人从上床准备入睡至脑波显示进入睡眠状态,一般需时15分钟至30分钟,时间太短或太长其实都属异常。

台湾睡眠医学会最近发表的

一项研究报告称,只有严重睡眠不足或患有某些睡眠疾病(如“睡眠呼吸中止”,指在睡眠中出现呼吸暂停现象)的人,才拥有“立即入睡”的本领。这些人不仅能“倒头就睡”,甚至坐着或站着都能入睡。

臀部太“丰满” 或许是好事情

英国专家研究表示:屁股大血脂好

□据 《生命时报》

很多女性嫌自己屁股太大难看。据英国《每日邮报》2月7日报道,《国际肥胖症杂志》刊登牛津大学一项新研究发现,屁股大的人其实更健康。主要原因是,屁股大的人血脂更好。

英国新陈代谢与分子成像专

家吉米·贝尔教授表示,脂肪有“好脂肪”和“坏脂肪”之分。臀部脂肪属于好脂肪,腹部脂肪(内脏脂肪)属于坏脂肪。臀部脂肪可以降低坏胆固醇(LDL,即低密度脂蛋白)水平,提高好胆固醇(HDL,即高密度脂蛋白)水平,有助于防止血管硬化,甚至可以降低糖尿病危险。

专家表示,臀部脂肪还有助于清除危害身体器官的炎性脂肪,因为臀部脂肪分解速度比腹部脂肪更慢,产生的炎症细胞因子也就更少。而炎症细胞因子与糖尿病、心脏病和肥胖症密切相关。

贝尔教授表示,减肥应以减少腹部脂肪为主,这样才能对全身健康起到促进作用。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建

▶1564年2月15日,伽利略诞生。伽利略是意大利著名物理学家、天文学家、数学家,最早用望远镜观察天体,曾用大量事实证明地球围绕太阳旋转,被认为是现代物理学和实验物理的创始人。



埃德加·斯诺 (新华社发)

▶1972年2月15日,美国著名作家、记者埃德加·斯诺逝世,享年67岁。曾在燕京大学任教的埃德加·斯诺于1936年6月抵达陕北革命根据地,写出了著名的《西行漫记》,让全世界了解到中国革命的真相。



1995年2月15日,观众在上海阅读计划生育宣传材料。(新华社发)

▶1995年2月15日零时,中国人口达12亿(不含港澳台地区)。中国自20世纪70年代开始在全国实行的计划生育政策及80年代初把控制人口数量、提高人口素质确定为本国策,使中国“12亿人口日”的到来推迟了9年。

▶2003年2月15日,近1000万爱好和平的人士在全球600个城市同时举行反战游行,反对美国试图发动对伊拉克的战争。这是自越南战争以来在全球范围内爆发的规模最大的反战游行。

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
			洛阳	返洛	洛阳	返洛	
北京	MU5696	每日	10:20	11:45	12:55	14:45	860
	MU5228	每日	22:15	23:45	19:50	21:35	
上海	MU5390	每日	15:30	17:00	07:50	09:40	890
广州	CZ3364	一三五	11:45	13:55	09:00	11:15	1410
深圳	CZ6512	二四六	15:35	17:55	12:30	14:50	1330
杭州	G52718	二四六	12:20	13:50	G52717	15:00	910
重庆	G52696	二四六	22:20	23:50	G52695	11:15	960
成都	G52712	二四六	17:45	19:35	G52711	20:20	850
昆明	MU5840	每日	14:50	17:20	MU5839	07:30	1140
威海	MU5839	每日	10:20	12:00	MU5840	12:35	1090
厦门	SC4824	一三五	23:10	00:55	SC4823	20:35	1390

洛阳中转国际部分航班信息

(不含机建、燃油费)

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
首尔	10:30	14:00	1690	2640	温哥华	10:30	16:15+1	4300	8200
吉隆坡	10:30	20:15	1950	2200	悉尼	10:30	07:15+1	2940	4200
新加坡	10:30	20:45	1820	2340	墨尔本	10:30	09:00+1	2940	4200
东京	10:30	18:00	2000	3000	巴黎	10:30	18:30+1	3600	3990
冈山	10:30	14:10	1800	3100	洛杉矶	10:30	05:20+1	4700	6060
名古屋	10:30	21:00	1700	2600	纽约	10:30	18:20+1	5500	6840
大阪	10:30	20:10	1600	2600	新德里	10:30	02:00+1	2350	2890

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,以现时电脑查询为准。

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
请到中福在线锁票厅

2011年我市中福在线中出19个大奖

福彩3D游戏全国开奖公告

第2012038期中奖号码

0 3 2

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	24388注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	34206注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2012017期中奖号码

红色球号码 蓝色球号码

06|09|14|19|25|28 10

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	26注	5647487元
二等奖	237注	106548元

体彩“排列3、排列5”第12038期开奖公告

玩法 中奖号码 全国中奖注数 单注奖金

排列3	528	直选	16230注	1000元
		组选3	0注	0元
排列5	52854	组选6	35450注	160元
			86注	10万元

体彩“七星彩”第12017期开奖公告

中奖号码:2 3 5 0 4 5 8

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	3877979元
二等奖	12注	33580元
三等奖	172注	1800元

空气质量 (14日)

污染指数	103
空气质量状况	轻微污染
首要污染物	可吸入颗粒物