



今日天气



全区晴天到多云，偏东风3级左右。

明日天气



21日，阴，-2℃~9℃。



22日，阵雨转阴，2℃~7℃。

最高温度

10℃

最低温度

-3℃

午睡一刻钟 以“睡”制春困

□据 新华社

都说“春眠不觉晓”，立春之后，春困的确困扰了不少人。如何赶走春困？中医有对策。

饭后、睡前散步

春天的睡眠应“夜卧早起”。《黄帝内经》说：“夜卧早起，广步于庭，被毛纓行，以使志生。”即春天应该晚睡早起，要增加户外散步的时间，舒展肢体。有两个时间适合散步，一个是饭后，另一个是睡前。此时散步可消化食气，而且

无思无虑可以休养生息，所以最好是闲庭漫步，让身心充分放松。

春季睡眠与养生要和运动调养相结合。可选择适合自己的锻炼项目，通过运动来调养精神，增强抗病能力。同时要注意初春时节乍暖还寒，应视天气增减衣服，把流感、肺炎及急、慢性支气管炎等阻挡于外，适当“春捂”是必要的。

午睡一刻钟

经过多年临床实践，记者的体会是：按时入睡，过时不候；午

睡一刻钟，能抵晚上一小时。建议大家中午挤点时间睡一会儿，这对付春困效果很好。

俗话说：黄花黄，疯子忙。性情亢奋的人到春季容易旧病复发。这类人群，春季夜间睡眠可以适当延长半小时到一个小时；同时要静心修养，防治或缓解病情发展。中医说“七情发于怒”，所以春季要避免暴怒。一个很好的办法就是踏青观花，信步于树林河边，与大自然融为一体，来发散体内的沉闷之气。

历史上的今天

□新华社记者 李晓建

2月19日

▶1927年2月19日，在中国共产党领导下，上海36万工人举行总罢工，并发表反对帝国主义、消灭军阀黑暗统治等17条政治经济宣言，后发展为第二次武装起义。

▶2011年2月19日，著名越剧表演艺术家、上海越剧院名誉院长袁雪芬在上海病逝，享年89岁。

2月20日



我军指挥员在莱芜战役中作战前动员。(资料照片)

▶1947年2月20日，我华东野战军在陈毅、粟裕等指挥下发动莱芜战役，经4天激战，歼灭敌2个军部、7个师部共5.6万余人，首创我军一次歼敌7个整旅的范例，解放13座县城，使渤海、鲁中、胶东三个解放区连成一片。



在大庆参加石油大会战的“铁人”王进喜。(资料照片)

▶1960年2月20日，中共中央决定在黑龙江省大庆地区进行石油勘探开发大会战。大庆油田位于黑龙江省西部、松辽盆地中央凹陷区北部，是中国最大的综合性石油生产基地，也是世界大油田之一。1976年，油田原油产量首次达到了5030万吨，跨入世界十大油田行列。此后，油田的原油产量一直稳定在5000万吨以上。

抗生素无助于治疗急性鼻窦炎

□新华社记者 任海军

美国研究人员14日公布的一项研究报告显示，与接受安慰剂相比，接受抗生素阿莫西林治疗急性鼻窦炎并不会使患者的症状得到显著缓解。

共有166名成年急性鼻窦炎患者参加了这项研究。他们被随机分配参加10天一个疗程的阿莫西林或安慰剂治疗，同时服用其他缓解疼痛、充血或咳嗽的药物。

研究人员评估了他们治疗开始时以及治疗开始后3天、7天、10天时的症状和生活质量。

结果显示，在治疗进行到第3天时，阿莫西林组与安慰剂组没有明显差别；在第7天时，阿莫西林组症状仅有少量改善；而到了第10天，前述统计上的轻微差异又消失了，两组患者中均有约80%的人报告说症状缓解或已治愈。

这项研究成果当天发表在

《美国医学会杂志》上。参与研究的华盛顿大学医学院教授杰伊·皮奇里洛表示，这项研究表明，患者不会因为服用抗生素而痊愈得更快，抗生素并非治疗急性鼻窦炎的必需品。

在美国，抗生素是治疗急性鼻窦炎的常用药品，在美国医生处方开出的抗生素中，1/5用于治疗鼻窦炎。不过，迄今支持抗生素治疗鼻窦炎的证据仍比较有限。

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
市信访办: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	飞往洛阳		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:66666666 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



玩游戏 中大奖
请到中福在线锁国行

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2012043期中奖号码
13 14 16 19 20

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	6注	21370元

福彩3D游戏全国开奖公告

第2012043期中奖号码
5 2 5

奖等	中奖注数	每注金额
单选	26484注	1000元
组选三	17930注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2012019期中奖号码
07 14 18 20 22 30 16

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	7注	8150045元
二等奖	130注	254426元

体彩“排列3、排列5”第12043期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	352	直选	7764注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	19574注 160元
排列5	35218	59注	10万元

体彩“七星彩”第12019期开奖公告

中奖号码:8 1 2 8 1 3 9

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	500万元
二等奖	27注	12426元
三等奖	261注	1800元

空气质量 (19日)

污染指数	53
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物