

出门看天

今日天气



全区多云到晴天，偏南风2级~3级。

明日天气



18日，阴，4℃~11℃。



19日，多云，1℃~10℃。

最高温度

19℃

5℃

最低温度

# 食用味精七不宜

□据 中新网

1. 不宜放在过碱或过酸的汤菜中。味精在碱性汤液中会发生化学变化，产生一种不良气味；在酸性汤液中溶解度小，味精会失效。
2. 不宜过量食用。用量过多(每天食用5克以上)，会出现背部及上

肢麻木、周身酸软等不良反应。

3. 不宜在炆锅时放入。在高温下味精会变成焦谷氨酸钠，这是一种有毒物质。同样道理，味精也不可长时间炖煮。
4. 不宜放入鱼、虾、蛤蜊等食物中。
5. 不宜加入炒蛋中。因鸡蛋本身就含有许多氨基酸，正是味

精的主要成分。

6. 不宜让婴儿食用。因味精能和婴儿血液中的锌发生特异性组合，生成谷氨酸锌随尿排出体外，导致婴儿缺锌。
7. 不宜直接拌入凉菜中。因难溶解影响调味效果，应先将味精溶解在适量温水中后再行拌入，这样调味效果好。

## 本世纪中期空气污染恐成头号环境杀手

当地时间3月15日 经济合作与发展组织(经合组织)发布公告

如果不立即采取措施保护环境，到2050年，城市空气污染将超过污水和卫生设施缺乏两项，成为造成全球人口死亡的头号环境杀手

到2050年

- 世界能源需求将增加80% 其中85%仍然依靠化石燃料
- 将导致 温室气体排放量增加50%
- 加剧空气污染
- 由空气污染导致的呼吸衰竭 每年将造成380万人死亡

新华社记者周琳琳 摄

## 历史上的今天

□新华社记者 王沛 王茹



丁玲赴莫斯科领奖时留影。(新华社发)

▶1952年3月17日，中国4位作家获1952年科学和艺术斯大林奖。他们的作品分别是丁玲的长篇小说《太阳照在桑干河上》、周立波的长篇小说《暴风骤雨》、贺敬之的长诗《白毛女》。

▶1975年3月17日，第四届全国人大常委会第二次会议决定特赦释放全部在押战争罪犯，并给予公民权。3月19日，最高人民法院宣布特赦释放全部在押战争罪犯，共293名。至此，在押的战争罪犯全部处理完毕。

▶1987年3月17日，国务院决定成立关税税则委员会，王丙乾担任主任委员。

▶2003年3月17日，中国杰出的数学家、教育家，第七、第八届全国政协副主席，中国民主同盟中央委员会名誉主席，中国科学院院士苏步青在上海逝世，享年101岁。

▶2009年3月17日，中共中央、国务院发布《关于深化医药卫生体制改革的意见》，提出了切实缓解看病难、看病贵的五项重点改革措施和建立健全覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度的长远目标。

## 按摩鼻子有益健康

□据《齐鲁晚报》

中医认为，肺开窍于鼻，如果鼻的通气功能受到影响，将严重影响肺脏的作用，因此对鼻子进行按摩和护理对人体的健康非常有益。

可以分三步对鼻子进行锻

炼。两手拇指擦热，指擦鼻头36次，然后静心意守，排除杂念；二目注视鼻端，默数呼吸次数3分钟至5分钟；晚上睡觉前，俯卧于床，暂去枕头，两膝部弯曲使两足心向上，用鼻深吸气4次，呼气4次，最后恢复正常呼吸。本法可润

肺健鼻，预防感冒和鼻病，还有健身强体的作用。

若能坚持每天清早或傍晚用冷水浴鼻效果会更好一些。具体做法是：将鼻浸在冷水里，闭气不息，少顷，抬头换气后，再浸入水中，如此反复10次左右。

发布广告 一个电话轻松搞定

### 物流专栏

定鼎南路22号(报业宾馆北30米)

订报热线: 63232112 63232113 63232133

洛阳 泰州、扬州、南通 姜堰	河南 全境 四川、重庆、贵州、云南	洛阳 往返 杭州 宁波、宜兴、金华、舟山
63761665 13592017345	63096518 15538561573	13673905832 64545599
洛东盟物流 上海	洛阳 沈阳 吉林 哈尔滨	洛阳 天天往返 广州 零担货运
63611180 沪15000898788海	东北专线 15824909777	18637935801 18637918258
洛弟兄物流 广东 全境	洛阳 安徽 全境 合肥	洛阳 广丰 温州 杭州、台州、乐清、宁波
62671276 13295989717	64545738 15137988116	13838850090 63610283
	洛弟 上海 一运 洛沪 洛阳	
	65380381 13938813182	
	洛弟 安徽 物流 广东 全境	
	64545738 15137988116	

友情提示: 本栏目仅为信息提供和使用的双方搭桥, 信息内容的真实性、准确性以及由此产生的后果, 由信息提供者负责。您使用这些信息时, 请注意查验各种相关文件和手续。

## 空气质量

(3月16日)

污染指数 82

空气质量状况 良

首要污染物 可吸入颗粒物

## 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
- 洛阳汽车站问询: 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
- 市风办: 63933058

更多便民电话信息见洛阳网 (www.lyd.com.cn) 生活·资讯频道

你中了吗

玩游戏 中大奖 请到中福在线锁屏厅

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2012069期中奖号码

01 05 07 09 17

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	17注	15782元

福彩3D游戏全国开奖公告

第2012069期中奖号码

6 9 3

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	18323注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	65669注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告

第2012030期中奖号码

基本号码: 08 12 13 19 23 26 27 特别号码: 21

中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	814304元
二等奖	17注	20528元
三等奖	464注	1504元

体彩“排列3、排列5”第12069期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	直选	5195注	1000元
	组选3	0注	0元
	组选6	10587注	160元
排列5	72106	21注	10万元

体彩“七星彩”第12030期开奖公告

中奖号码: 2 1 2 0 4 3 3

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	20注	23298元
三等奖	235注	1800元