## 出门看天

**今日天气**：阴天，有分布不均匀的阵雨，局部有大雨，偏东风2级~3级。

**明后天气**：27日，阵雨，21℃~27℃。28日，阵雨，21℃~26℃.

最高温度 26℃

最低温度 19℃

# 健身千万别让心脏太累

□据《扬子晚报》

据相关数据显示，我国每年死于心脏猝死的人数近55万，平均每天有上千人猝死。猝死越来越频繁，并呈年轻化趋势，或许有人会说，专业运动员高发的猝死，对于普通人并无威胁，而事实并非如此。3月底，成都一名足球爱好者在踢完球后猝死。再有4月英国7岁小男孩球场猝死的事，你就会发现，猝死可能发生在任何年龄段。那么，普通人该如何保护自己远离猝死呢?

“其实老百姓日常锻炼时完全不必产生这种恐慌心理，专业统计显示，正常成年人运动猝死的概率很低，仅为0.3‰。只要不是有心脏方面的家族史，没有先天性心脏疾病，大家都可以放心地参加体育活动。”有关专家说。

对于有家族史或者心脏方面隐患的人，可以去医院进行检查，选择做“心脏负荷实验”，通过对心脏负荷的增大实验，发现一些隐藏问题，然后根据医生的建议选择体育活动。

对于健康的普通人，就是要科学健身。盲目地追求大运动量是非常不科学的，也容易给心脏带来额外的负担；而持续、规律的中小强度运动是最为适宜的。专家提醒：一旦在运动过程中出现胸闷、胸痛、头晕等症状，应立即停止运动并尽快去医院检查。

一般来说，普通人运动至轻微出汗，轻微肌肉酸痛，无明显疲劳感，次日仍精力充沛，有运动欲望，说明运动较为适度。

## 安全小常识 高温季节用电注意事项

□市安

1. 不要用手去移动正在运转的家用电器，如台扇、洗衣机、电视机等。如需搬动，应关上开关，并拔去插头。

2. 不要赤手赤脚去修理家中带电的线路或设备，如必须带电修理，应穿绝缘鞋并带手套。

3.对夏季使用频繁的电器，如电热水器、台扇、洗衣机等，要采取一些措施防止触电，如经常用电笔测试金属外壳是否带电，加装触电保安器（漏电开关）等。

4.夏季雨水多，使用水也多，如家中不慎浸水，应先切断电源，并将可能浸水的家用电器搬移到干燥的地方。如果电器设备已浸水，再次使用前应对设备的绝缘用摇表测试绝缘电阻。

## 历史上的今天

□新华社记者 苏小平 杨文荣

▶6月26日是国际禁毒日，即国际反毒品日。1987年6月12日至26日，联合国在维也纳召开了由138个国家3000多名代表参加的麻醉品滥用和非法贩运问题部长级会议。会议提出了“爱生命，不吸毒”的口号。

《联合国宪章》制宪会议开幕时，英、美、苏、中四国首席代表在一起交谈的资料照片。（新华社发）

▶1945年6月26日，是《联合国宪章》签署日，包括中国在内的51个国家的代表在美国旧金山签署了《联合国宪章》。这些签字国成为联合国的创始国。同年10月24日，《联合国宪章》正式生效，这一天被定为联合国日。

▶1946年6月26日，蒋介石悍然撕毁停战协定和政协协议，以22万军队自信阳、罗山、光山、黄安等地分4路向中原解放区大举进攻，内战全面爆发。

▶1994年6月26日，甘肃“引大入秦”工程总干渠贯通。“引大入秦”工程是将甘肃、青海两省交界处的大通河水，从甘肃省天祝藏族自治县的天堂寺穿山越岭，调水至兰州市以东60公里处的秦王川。“引大入秦”工程是我国“八五”重点工程项目，投资15.7亿元。这是我国施工难度最大的引水工程，全长86.95公里，与铁路单线隧道相当的隧洞竟占75公里，堪称“地下长河”。

▶2000年6月26日，中、美、英、日、德、法6国宣布人类基因组工作草图绘制完成。中国是参与完成这项草图绘制工作的唯一发展中国家。

## 洛阳航班进出港信息

市口岸办提供 2012年5月23日开始执行

| 洛阳飞往 目的地 | 航班号 | 星期 | 起飞时间 | 到达时间 | 飞往洛阳 起飞时间 | 到达时间 | 单程公布票价(元) | 机建燃油费(元) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 北京 | MU5696/5 | 一二三四五日 | 10:30 | 12:00 | 08:05 | 09:45 | 860 | 120 |
| | MU5700/9 | 每日 | 15:35 | 17:15 | 13:00 | 14:45 | | |
| | MU5228/7 | 每日 | 22:05 | 23:25 | 19:45 | 21:25 | | |
| 上海 | MU5390/9 | 每日 | 10:20 | 11:50 | 07:50 | 09:40 | 890 | 190 |
| | MU5528/7 | 每日 | 21:55 | 23:35 | 19:25 | 21:10 | | |
| 天津 | GS7562/1 | 一三五日 | 18:05 | 19:20 | 09:15 | 10:30 | 910 | 120 |
| 广州 | CZ3364/3 | 一三五 | 10:35 | 12:55 | 07:35 | 09:55 | 1410 | 190 |
| 深圳 | CZ6512/1 | 二四六 | 15:20 | 17:40 | 08:25 | 10:40 | 1330 | 190 |
| 杭州 | G52718/7 | 二四六 | 12:50 | 14:30 | 15:10 | 16:35 | 910 | 140 |
| 成都 | G52712/1 | 二四六 | 19:40 | 21:20 | 22:05 | 23:35 | 850 | 140 |
| 重庆 | G52696/5 | 二四六 | 23:55 | 01:30 | 11:10 | 12:30 | 960 | 140 |
| 昆明 | MU5800/9 | 每日 | 17:30 | 19:55 | 09:10 | 11:30 | 1140 | 190 |
| 大连 | MU5799/0 | 每日 | 12:10 | 14:10 | 14:55 | 16:50 | 2000 | 190 |
| 厦门 | SC4824/3 | 一四六 | 22:30 | 00:35 | 19:35 | 21:45 | 1390 | 190 |
| 海口 | GS7561/2 | 一三五日 | 11:15 | 13:50 | 14:45 | 17:15 | 1910 | 190 |
| 呼和浩特 | CZ6511/2 | 二四六 | 11:30 | 12:35 | 13:20 | 14:35 | 800 | 120 |

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

珍爱你我生命 切勿河塘戏水

物流专栏 发布广告 一个电话轻松搞定
定鼎南路22号(报业宾馆北30米)
订版热线:63232112 63232113 63232133

洛阳 泰州、扬州、南通 姜堰 63761665 13592017345
洛阳 天天往返 零担货运 广州 18637935801 18637918258
洛阳 老班长 江西 13949230818
洛阳 广丰 温州 杭州、台州、乐清、宁波 13838850090 63610283
洛阳 整车零担 天津 13703880653
湘鄂全境 武汉.荆州.吉首.常德 30T~50T 63611031 13698809514
洛阳市瑞蕾汽车运输有限公司 洛阳 帅君物流 常州无锡 承接:常州、无锡、溧阳、金坛、泰州、江阴、常熟、杨中、丹阳、宜兴、扬州。 63611383 13598171827
洛阳阳博物流有限公司 洛阳 天天发车 专线往返 淄博 承接:济南、东营、滨州、维坊、莱芜。专业拉大型 三超设备 15824923777 15065853229
洛阳 安华物流 广东 专线往返 海南 13938832916 60858800
洛阳 卧铺大巴 零担货运 银川 15303858877 13937997057
洛阳 往返 杭州 宁波、宜兴、金华、舟山 13673905832 64545599
洛阳 安徽全境 合肥 64545738 15137988116
上海 一运洛沪 65380381 13938813182 洛阳
洛弟兄物流 广东 阳62790966 13295989717 全境
洛五洲货运 上阳 15837999911 63610323 海
欢迎刊登物流广告
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。

## 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
福彩新快开 幸运武林 3选1 中奖易 10选3 奖金高

### 福彩3D游戏全国开奖公告

第2012170期中奖号码

6 6 1

中奖情况

| 奖等 | 中奖注数 | 每注金额 |
|---|---|---|
| 单选 | 9980注 | 1000元 |
| 组选三 | 10878注 | 320元 |
| 组选六 | 0注 | 0元 |

### 福彩“七乐彩”开奖公告

第2012073期中奖号码

基本号码 16 05 18 28 08 22 25 特别号码 04

中奖情况

| 奖等 | 全国中奖注数 | 每注金额 |
|---|---|---|
| 一等奖 | 7注 | 352337元 |
| 二等奖 | 26注 | 13551元 |
| 三等奖 | 582注 | 1210元 |

体育彩票 新快赢481 8选2 好中奖，8选3 奖金高

### 体彩“排列3、排列5”第12170期开奖公告

| 玩法 | 中奖号码 | 全国中奖注数 | | 单注奖金 |
|---|---|---|---|---|
| 排列3 | 788 | 直选 | 5407注 | 1000元 |
| | | 组选3 | 6103注 | 320元 |
| | | 组选6 | 0注 | 0元 |
| 排列5 | 78872 | 15注 | | 10万元 |

### 体彩超级大乐透开奖公告

第12073期中奖号码

18 23 29 33 34 02 07

| 奖等 | 全国中奖注数 | 每注金额 |
|---|---|---|
| 一等奖 | 1注 | 1000万元 |
| 二等奖 | 25注 | 155368元 |
| 三等奖 | 81注 | 10623元 |
| 四等奖 | 238注 | 3000元 |

### 空气质量 (25日)

| | |
|---|---|
| 污染指数 | 55 |
| 空气质量状况 | 良 |
| 首要污染物 | 可吸入颗粒物 |