

今日天气



晴天间多云,偏南风2级~3级。

明日天气



11月1日,晴转多云,7℃~20℃。



11月2日,多云转小雨,6℃~20℃。

最高温度

20℃

4℃

最低温度

# 今明晴好 宜晾衣被

□记者 杨凤轩 通讯员 陈红霞

今明两日将延续晴好天气,您不妨趁着好天气整理下换季的衣物。

昨日,记者从市气象台获悉,今日,全区晴天间多云,最高气温20℃,最低气温4℃,有微风,无持续风向。明日(11月1日)天气状况与今日差别不大。

此时正值秋冬换季,晾晒被子是生活的好习惯。研究表明,干净的棉被也会“吸收”细菌、微生物、尘埃、汗渍等对人体有害的物质。阳光中的紫外线有较强的杀菌作用,在阳光和空气流动的作用下,有害的病毒、细菌在很短的时间内就会被杀灭,因此晒被子不仅能让人们少接触病毒,还能有效抵御病毒的侵害。

您还要注意,被子应在晾晒后轻轻拍打,以去除灰尘和螨虫尸体,这样可以预防过敏性哮喘等。

另外,晒被子并不是时间越长、次数越多越好。因为长时间、频繁地晾晒,会使棉被的纤维缩短而脱落。晾晒最好选阳光最充足的中午,并在被子上盖一层薄布,这样既能保护被面不受损,还能防止温度过高损坏纤维。合成棉的被子晒一两个小时即可去除被子里的潮气;而高温会让羽毛和羊毛中的油分起变化,所以羽绒、合成纤维和羊毛类的被子只要放在通风处晾晒1小时左右就可以了。

# 把健康“拍打”出来

□记者 郑凤玲

昨日下午,我市养生专家张伟娟应邀来到洛阳日报报业集团,为大家讲了一堂实用的养生课。

张伟娟是国家注册经络养生指导师、省亚健康研究会副会长、洛阳孔子学会特约健康讲师。在两个小时的养生课上,她讲了很多养生理念,并教大家一些实用的经络养生操。

## 拍打腋窝可养肝,拍打肘窝可养心

张伟娟说,每天拍打身体就可以排毒养生。怎么打?就是用手掌在身体的几个部位狠狠打,以自己所能承受的力度最好。

打腋窝,可以养肝,因为肝经从腋下通过,经常拍打此处,可以调理肝经;心肺功能不好,可以多拍打肘窝;如果女性有妇科病,男性生殖系统不好,则可以多拍打两个大腿根下面的三角区。

如果有颈椎病和腰椎病,则可采取如下方法进行养生:

大拇指抵在无名指的指根处,四指并拢,握住大拇指,这时可看到小指下方有一个突出

的部位,这是后溪穴,将此穴位在桌椅上有棱角的地方反复搓,可以快速缓解颈椎不适;再将拳头向后翘,用另外一只手的拇指按压手背与手腕连接处的凹窝(这是肩颈部的反射区),多加刺激,会大大缓解疼痛。但是,如果您的颈椎左右转动比较困难,那就不是颈椎问题,而是胆经不通,可多按压上臂外侧的三焦经。

如果有腰椎病怎么办?张伟娟说,躺在地板上,把身体团成一个球,前后滚翻,可缓解腰椎病。

冬季是养肾的好季节,张伟娟教大家一个养肾的小动作:双腿与肩同宽站立,双手握拳,抵在腰眼处,脚跟踮起数秒,这样连续做10分钟,可以养肾聚气。

张伟娟提醒大家,做拍打操时,有外伤时不能拍打,女性来例假时不能拍打,肿瘤病人在化疗时不能拍打。拍打后,要喝一杯白开水,拍打后6个小时内不要洗澡。

在课堂上,张伟娟当场为几名听众拍打肘窝,一名女士的肘窝被拍打出了乌紫的淤痕和暗红的斑点。她解释说,乌紫的淤痕表明体内有湿气,而暗红的斑点则代表体内上火。持续拍打一段时间,这些症状就会改善,直到

消失。

## 健康大步走,活到九十九

如果每天能采取正确的姿势走100步,那么就可以拥有健康的体魄。你信不信?

张伟娟教大家走路姿势:左腿弓,右腿伸直,右臂上举至头顶,左臂伸直在身后,左脚跟与右脚尖在一条直线上,然后大步走,每走一步,左右腿、左右手互换,注意脚后跟一定要挨地。

大步走的动作,能打通人体的十余个经络,起到养生的作用。如果每周能有5天走,每次走30分钟,走上100步,就能达到较好的保健效果。走路后,可以算算自己的脉搏,如果达到一分钟100下左右,就说明锻炼正好,如果超过了120下,那就是走得太快,锻炼过头了。

**看耳鼻喉疾病到534医院**  
微创治疗 轻松了断  
**耳鼻喉疾病**  
电话: 65180599

# 历史上的今天

□新华社记者 张胜利 赵淳

▶1952年10月31日,毛泽东视察黄河,发出“要把黄河的事情办好”的号召。

▶1957年10月31日,美籍华裔物理学家李政道、杨振宁荣获本年度诺贝尔物理学奖。李政道是美国哥伦比亚大学教授,杨振宁是美国普林斯顿大学教授。二人均为美国国家科学院院士、中国科学院首批外籍院士。



英迪拉·甘地 (资料照片)

▶1984年10月31日,印度总理英迪拉·甘地遭暗杀身亡,终年67岁。甘地夫人从1966年至1980年连续四届当选印度总理、执政的国大党主席。

**理想从入伍扬帆 人生在部队闪光**



你中了吗

## 福彩新快开



3选1 中奖易 10选3 奖金高

## 福彩3D游戏全国开奖公告

第2012297期中奖号码

1 5 6		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	23573注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	54629注	160元

## 福彩“双色球”全国开奖公告

第2012128期中奖号码

红色球号码		蓝色球号码
05 09 12 29 30 31		05
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	9注	555555元
二等奖	135注	123151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12297期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	814	直选	7181注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	8840注 160元
排列5	81439	23注	10万元

## 体彩“七星彩”第12128期开奖公告

中奖号码:4 4 8 4 6 8 2

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	10注	40919元
三等奖	111注	1800元

## 空气质量 (30日)

污染指数	64
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

# 交通资讯

订版热线: 63232112 63232113 63232133

## 汽车租赁

广嘉汽租 64230197  
广嘉新车车全价优 64229951  
要租车找广嘉 1369882922

好运汽租 60178888  
车新价优包月优惠 18337980999

万嘉汽租 64978111

舒达汽租 63269518

飞盛汽租 64882555

聚和汽租 64837955

笑笑汽租 64858818

●众翔汽租,新车价优 63396899

## 工程机械

●高空作业车出租 13525977718

# 职场资讯

订版热线: 63232112 63232113 63232133

## 劳务输出

●信达办各国出国劳务 64853058  
注册号: 410305120022348

●农力招各类出国劳务 63332891  
注册号: 410303120010313

●海陆招各类出国劳务 64390263  
证书编号: LT410020090028

●佳的招各类出国劳务 64618680  
证书编号: Lw410020080002

## 单位招聘

●深圳常年招公交司机 63310955

## 个人求职

●兼职会计上门服务 64383708

●会计师兼记账报税 15837960849

●会计师兼记账报税 18638811668

●资深会计师求兼职 18037903746

