

出门看天

今日天气



白天到夜里,全区晴天到多云,偏西风2级~3级。

明后天天气



7日,多云,7℃~17℃。



8日,白天多云,夜里有小雨,7℃~15℃。

最高温度

19℃

3℃

最低温度

老人吃发酵食品好处多

□据 新华网

发酵食品是人们巧妙地利用有益的微生物对食品进行加工,从而改变其原有营养成分并产生独特的风味。我们现在常吃的发酵食品主要分为三类:谷物发酵制品,豆类发酵制品,乳类发酵制品。谷物发酵制品主要有甜面酱及米醋等,豆类发酵制品包括豆瓣酱、豆豉、腐乳等,乳类发酵制品则包括酸牛奶和奶酪。

为什么老人适合吃发酵食品呢?中国疾病预防控制中心营养与食品安全所老年营养研究室

研究员张坚介绍说:“因为发酵食物中的那些‘有益微生物’让食物发生了奇妙的变化。微生物在发酵过程中会分解掉食物中干扰营养吸收的物质。同时,将食物中的蛋白质分解成氨基酸和多肽,能促进肠胃的消化吸收。此外,还会产生大量的B族维生素,增加了食物的营养价值。步入老年,人体很多机体代谢功能都在下降,像老年人常见的便秘,实际上是肠道内的菌群出现了问题。如果吃些酸奶,其中的乳酸杆菌可以调整肠道内菌群的平衡,增加肠蠕动,就像有力的‘外援’增强了机

体的肠胃功能。”平凡的发酵食品虽然没有夺目的标签,但确实有着保健品的功效,长期合理食用能帮助老年人有效改善体质,对抗衰老。

值得注意的是,吃发酵食品也存在一些误区。那种一听有益就顿顿都吃的方法不可取。比如果酒,里面虽然含有一些有益成分,但毕竟以酒精为主,过量饮用对人体有害。胃酸分泌多的老年朋友不宜过量食用醋。泡菜、腐乳、豆豉虽然能帮助老年朋友打开胃口,但含盐较高,高血压和心脏病病人应少食。

历史上的今天

□新华社记者 杨文荣

▶1893年11月6日,俄罗斯著名作曲家柴可夫斯基逝世,终年53岁。柴可夫斯基是古典芭蕾舞曲最伟大的作曲家,代表作有舞剧《天鹅湖》、歌剧《黑桃皇后》、幻想曲《罗密欧与朱丽叶》、交响曲《曼弗雷德》等。



位于埃及的阿拉曼战役盟国士兵墓地。(新华社发)

▶1942年11月6日,第二次世界大战期间英国军队与轴心国军队在埃及进行的第二次阿拉曼战役结束。轴心国武装部队司令、德军将军隆美尔率领的8万军队,被蒙哥马利将军任战地司令率领的英军第八军团的23万军队彻底击溃,被逐出埃及。

▶1948年11月6日,淮海战役开始。由陈毅、邓小平统一指挥,集中华东野战军16个纵队、中原野战军7个纵队共60多万人发起的淮海战役,历时66天,共歼敌55.5万余人,使国民党军在华东、中原战区的主力精锐部队丧失殆尽。

▶1995年11月6日至8日,江泽民在北京市考察工作时指出,在对干部进行教育时,要强调讲学习、讲政治、讲正气。随后全党开展了“三讲”学习活动。

超九成用胰岛素患者注射不正确

我国患者胰岛素注射治疗中存在的普遍问题:

其中只有37%的人血糖达标

- 1 注射手法错误**
 - 为确保胰岛素的吸收稳定可靠,应做到皮下注射
 - 保证皮下注射,避免误入肌肉层,用拇指和食指捏起皮肤以免提起肌肉层
- 2 注射部位轮换不规范**
 - 注射部位的左右对称轮换:左一周,右一周;一次左边,一次右边
 - 同一注射部位内的区域轮换:应从上次注射点移开至少2cm~3cm进行下一次注射
- 3 重复使用注射笔用针头**
- 4 因怕痛、担心有依赖症而抗拒使用胰岛素**

资料来源:武汉大学人民医院/湖北省人民医院
新华社记者 张勋 王永卓 编制

洛阳航班进出港信息

2012年10月31日开始执行

	目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	起飞时间		单程公布票价(元)	民航基金及燃油费(元)
						起飞时间	到达时间		
洛阳飞往	北京	MU5696/5	每日	10:15	11:45	12:55	14:45	860	130
		MU5700/9	每日	15:35	17:20	08:05	09:45		
		MU5228/7	每日	22:10	23:45	19:55	21:40		
	上海	MU5390/9	每日	10:10	11:40	07:50	09:40	890	190
		MU5528/7	一五	21:25	22:55	19:05	21:00		
		GS7562/1	一三五	19:40	20:50	11:05	12:20		
	天津	GS7562/1	一三五	19:40	20:50	11:05	12:20	880	130
	广州	CZ3364/3	每日	22:00	00:20	18:50	21:05	1410	190
	深圳	CZ6512/1	二四六	15:35	17:55	08:05	10:25	1330	190
	杭州	G2675/6	二四六	12:20	13:50	15:00	16:45	910	190
	成都	G2677/8	二四六	18:25	20:15	21:15	22:45	850	190
	重庆	G2696/5	二四六	23:30	01:00	10:30	11:45	960	190
昆明	MU5800/9	每日	17:40	20:20	08:30	10:40	1140	190	
大连	MU5799/0	一三五	12:20	14:10	15:10	17:00	1230	190	
厦门	SC4824/3	一三五	11:40	13:45	08:40	10:55	1390	190	
海口	GS7561/2	一三五	13:10	15:40	16:35	19:00	1800	190	
呼和浩特	CZ6511/2	二四六	11:30	12:35	13:40	14:55	800	130	
哈尔滨	MU5797/8	二四六	11:30	14:10	15:00	17:40	1500	190	

以上信息可能随时有变化,请以实时电脑查询信息为准。

八达特约 售票热线:6666 6666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

看胃病到金盾

纳米胃超仅收80元

健康热线 0379-60695966

理想从入伍扬帆 人生在部队闪光

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
- 脑梗康复 家政保洁 月嫂保姆
- 家教辅导 杯赛培训 水电安装
- 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
- 饮水机专业清洗、保养
- 净水机专业安装、保养
- 太阳能安装、维修、清水垢
- 热水器安装、维修、清水垢
- 美术高考培训 绘画专业辅导
- 桶装水电话直送

你中了吗

双色球2亿大派奖
2元直击1500万
派奖日期:2012年10月16日-2013年1月15日
扶老、助残、救孤、济困、赈灾

福彩3D游戏全国开奖公告
第2012303期中奖号码
7 6 4
中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	19642注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	38655注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2012130期中奖号码
基本号码:06 07 12 17 19 22 25 13
特别号码:13
中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	2097410元
二等奖	15注	19975元
三等奖	336注	1783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12303期开奖公告
玩法 中奖号码 全国中奖注数 单注奖金

排列3	585	直选	3239注	1000元
		细选3	3334注	320元
		细选6	0注	0元
排列5	58550	18注	10万元	

体彩超级大乐透开奖公告
第2012303期中奖号码
14 19 23 29 30 06 07
中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	1注	8206711元
二等奖	21注	135733元
三等奖	70注	10428元
四等奖	372注	3000元

空气质量 (5日)

污染指数	40
空气质量状况	优
首要污染物	/