

出门看天

今日天气



全区晴天间多云,西北风3级左右。

明后天天气



27日,晴到多云, -2℃~13℃。



28日,晴转多云, 1℃~10℃。

最高温度

11℃

最低温度

-3℃

城市表情



一夜风雨 满街落叶 夜雨潇潇,落叶纷纷,25日晨的洛阳街头别有韵味。 记者 张晓理 摄

今明最低气温降至零下

□记者 杨风轩 通讯员 刘文玲

过了个下雨的周日,又进入忙碌的一周。今日天虽晴了,气温却有所下降,近两日最低气温将降到0℃以下,大家出门要注意防寒保暖。

据市气象台预报,今天白天到夜里,全区晴天间多云,西北风3级左右,气温-3℃~11℃;27日白天到夜里,全区晴天到多云,气温-2℃~13℃。

现代营养学研究发现,在低温条件下,人体热能消耗明显增加。天气渐寒,若您户外工作较多,那您的膳食营养也应转向以增加热量为主,要保证摄入的能量与消耗的能量相当。

营养学认为,产生热量的营养素的适宜比例,以蛋白质、脂肪和碳水化合物分别占13%~15%、25%~35%和60%~70%为最佳。所以,在冬日,您要摄入足够的肉类和豆类,以保证优质蛋白质的供应,适当增加油脂,其中植物油最好达到一半以上。此外,还应特别注意补充维生素C,多吃蔬菜、水果和奶类。

明后两天,上海市场步行街区域停水

□记者 许晓洁 通讯员 崔建宇

本报讯 记者昨日从洛阳北控水务集团了解到,为配合青岛路人防工程建设,该集团对青岛路供水

管道进行迁移改造,27日9时至28日11时将进行停水碰通。

施工期间,上海市场步行街区域(青岛路西苑路至景华路段)将停水,主要影响上海市场管委会及商

户、大唐洛阳热电厂家属院、小李村附近部分用户等,请以上区域的用户提前做好储水准备。洛阳北控水务集团将昼夜施工,尽量将影响降至最低。

市食品药品监督管理局温馨提醒

怎样正确理解每日服药次数

□安宇

药品说明书上写着“一日3次”,是指24小时平均分为3段,即每8小时服药1次,而不是随早中晚餐时间服用3次。同理,一日两次是指每12小时服用1次,一日1次则应固定在每天同一时间服用。

用药时间分为:空腹服:清晨或饭前1小时,或饭后2小时服;饭

前服:进餐前30分钟服;饭时服:吃饭时和食物一起服,或餐前片刻或餐后即服;饭后服:进餐后15分钟~30分钟服;睡前服:睡前15分钟~30分钟服;定时服:间隔一定时间用药,如每6小时1次;必要时服:急病发作时服;顿服:将一天的用药量一次服下;特殊时间服:按医生要求的时间服;没有指明服药时间:饭前、饭后服均可。

大家还需注意的是,“久病成医”是一个误区。每种疾病都有其特殊性,同一种疾病可能有不同症状,同一症状也可能是由不同疾病引起的。每个人的体质不同,用药品种和剂量也不一样,尤其是老人、妇女和儿童的体质较为特殊,病情容易变化,更应该及时到医院就诊,听从医生或药师的专业建议。

市食品药品监督管理局药品质量投诉举报电话:63936110。

福彩幸运武林 一千万元大派送



□富财

为答谢广大彩民对快开游戏幸运武林的关心和支持,河南省福

彩中心将于11月30日起开展1000万元大派送活动。

奖励办法:幸运武林5种投注方式期期加奖,每天78期,1000万元派完为止,不同投注方法单注奖金提高16%~25%。具体派奖如下:“武打三场”派奖后单注奖金增加15元,“飞镖任一”派奖后单注奖金增加1元,“飞镖任三”派奖后单

注奖金增加60元,“飞镖任四”派奖后单注奖金增加15元,“飞镖任五”派奖后单注奖金增加6元。



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
- 脑瘫康复 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

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2012323期中奖号码

10 11 17 18 22
中奖情况
头等奖 6注 17365元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2012323期中奖号码

8 8 9
中奖情况
头等奖 331注 1000元
二等奖 268注 320元
三等奖 0注 0元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2012139期中奖号码

081921242831 15
中奖情况
头等奖 6注 5833333元
二等奖 62注 527982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12323期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	899	直选 5099注	1000元
		组选3 4744注	320元
		组选6 0注	0元
排列5	89967	10注	10万元

体彩“七星彩”第12139期开奖公告
中奖号码:6 3 6 2 0 0 5

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	11注	35776元
三等奖	189注	1800元

空气质量 (25日)

污染指数	74
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

历史上的今天

□新华社记者 杨文荣

11月25日

►每年的11月25日,是联合国确定的“国际消除家庭暴力日”。

►1950年11月25日,毛岸英在朝鲜战场上不幸牺牲。毛岸英1922年10月24日出生在湖南长沙,是毛泽东和杨开慧的长子,曾到苏联学习,1950年10月参加抗美援朝。

►1986年11月25日,中国长江科学考察漂流队征服长江,漂至长江入海口附近的横沙岛,完成了历时5个多月的长江科学考察漂流任务。

11月26日



参观者在西安卫星测控中心参观我国第一颗返回式卫星。图中左边的锅形物就是返回舱(资料照片)。(新华社发)

►1975年11月26日,中国第一颗返回式卫星从酒泉卫星发射中心发射升空,3天后按预定计划返回地面。至此,中国成为继苏联、美国之后世界上第三个掌握从轨道上回收卫星技术的国家。

►1990年11月26日,中国著名哲学家冯友兰因病在北京逝世,终年95岁。

►2007年11月26日,中国国家航天局正式公布我国第一颗探月卫星“嫦娥一号”从距离地球38万公里的环月轨道传回的第一张月面图像,标志着我国首次探月工程取得圆满成功。