

出门看天

今日天气



多云,大部分地区有雾,偏东风2级转偏北风3级左右。

明日天气



18日,多云,-3℃~3℃。



19日,阴转小雪,-4℃~3℃。

最高温度

4℃

最低温度

-3℃

市食品药品监督管理局温馨提醒

冬季吃火锅 这些应注意

□安宇

火锅是冬季餐桌上的宠儿,大家在享受美食的同时,也需要了解一些注意事项:

第一,多荤少素易上火。吃火锅时,应多放蔬菜、豆腐。蔬菜中含有大量维生素及叶绿素,其性多偏寒,不仅能消除油腻,还有清凉、解毒、去火的作用。豆腐也能清热去火、除烦止渴。

第二,火候不当易致病。把蔬菜长时间放在火锅里煮,容易破坏蔬菜的营养成分,而贪图肉

菜鲜嫩不等汤煮开就吃,极易引起腹泻、肠道寄生虫病和肝炎等。如何使火锅菜肴既保持原有风味、不失营养,又符合卫生要求,这就需要掌握好火候。大家应根据食物性质让其分批入锅,边放边煮,烧开再吃,水产品应在开水中煮15分钟以上方能食用。

第三,少食火锅汤保健康。火锅汤多由肉类、海鲜和青菜等多种食物混合煮成浓汤,其中含有一种浓度极高的叫“普林”的物质。这种物质消化分解后经肝脏代谢成尿酸,可使肾功能减退,排泄受

阻,致使过多的尿酸沉积在血液和组织中,从而诱发或加重痛风病。因此,吃火锅时应少食用火锅汤。

第四,锅内过夜菜汤食不得。因为菜汤会与金属制造的火锅起化学反应,不仅影响火锅的使用寿命,而且锅体的一些化学物质溶解在菜汤中可能使人体中毒。如铝质火锅与菜汤作用生成的铝化物,能抑制人体对磷的吸收,阻碍人体骨骼、牙齿的生长和新陈代谢等。

市食品药品监督管理局药品质量投诉举报电话:63936110。

历史上的今天

□新华社记者 杨文荣

12月16日

►1920年12月16日,中国海原县发生被称为“环球大震”的8.5级大地震,波及陕甘宁50多个县,27万余人遇难。

►1966年12月16日,中国京剧表演艺术大师、马派风格创始人马连良逝世,享年65岁。马连良生前曾任北京京剧团团团长等。他整理演出的“马派”名剧《赵氏孤儿》受到好评。

►1994年12月16日,中国西藏的布达拉宫,河北的避暑山庄,山东的孔府、孔庙和湖北的武当山古建筑群等4处名胜古迹被联合国教科文组织列为世界文化遗产。

12月17日

►1902年12月17日,京师大学堂正式开学。它是戊戌维新时光绪帝在1898年筹办的中国最早的国立大学,是北京大学的前身。



1903年12月17日,奥维尔·莱特驾驶“飞行者一号”飞机进行试飞。(新华社发)

►1903年12月17日,世界上第一架载人动力飞机飞上蓝天。这架飞机的发明者是美国的威尔伯·莱特和奥维尔·莱特兄弟。

►1935年12月17日,中共中央在陕北子长县瓦窑堡召开政治局扩大会议。瓦窑堡会议确定了中国共产党关于抗日民族统一战线的策略方针。

►2006年12月17日,中共中央、国务院作出《关于全面加强人口和计划生育工作统筹解决人口问题的决定》。

□据 新华网

小心,雪后气温骤降易诱发呼吸道疾病

近日,连续降雪将北方部分城市装点得银装素裹。针对降雪天气,专家表示,降雪有利于抑制呼吸道疾病的传播,但雪天也会给居民健康带来诸多隐患,婴幼儿、老年人应谨防气温下降诱发的哮喘、呼吸道疾病、冠心病等疾病侵袭。冬、春季节是呼吸道疾病的多发

季节,大量降雪可以净化空气,从而遏制发病趋势。石家庄市疾病预防控制中心的专家表示,降雪可使流行性感冒、风疹、麻疹等病毒的传染概率有所下降。不过,气温骤降也会增加感冒机会,市民应当适当增加衣物,注意防寒保暖。同时,降雪导致的气温下降也容易诱发婴幼儿哮喘以及老年人呼吸道疾病、冠心病等。专家提醒有上述疾病者,要注

意观察身体变化,感觉不适时要及时就医。

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

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	洛阳飞往		单程公布票价(元)	民航基金及燃油费(元)
					起飞时间	到达时间		
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		
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

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
市信访办:63933058
更多便民电话信息见洛阳网
(www.lyd.com.cn)
生活·资讯频道

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

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2012344期中奖号码

03 04 16 19 22
中奖情况
头等奖 8注 12565元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2012344期中奖号码

2 9 3
中奖情况
头等奖 64注 1702451元
二等奖 1293注 8158元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2012148期中奖号码

03 21 06 11 31 17
07
中奖情况
头等奖 64注 1702451元
二等奖 1293注 8158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12344期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	488	直选 2688注	1000元
		组选3 3717注	320元
		组选6 0注	0元
排列5	48835	18注	10万元

体彩“七星彩”第12148期开奖公告
中奖号码:0 6 7 7 2 1 5

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	9注	41558元
三等奖	252注	1800元

空气质量 16日

污染指数	98
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物