

出门看天

今日天气



全区多云转阴天,部分地区有雾,傍晚到夜里转小雪。

明日天气



20日,中雪, -2℃~0℃。



21日,阴, -4℃~2℃。

最高温度

3℃

最低温度

-4℃

周六,我市有场中学生新年音乐会

地点在新区歌剧院,曾获国际大奖的市九中管乐团将倾情献艺,市民可拨打64222444免费领票

见习记者 张斌

您还记得那支在2012年北京国际管乐节上获得中学组银奖的市九中管乐团(详见本报7月19日A06版相关报道)吗?您想看看这是一支怎样的管乐队吗?想听听他们吹奏的美妙乐曲吗?

12月22日15时,由这支管乐团和来自我市其他中学的成

员共同组成的洛阳市中学生交响乐团将在新区歌剧院为大家免费带来一场90分钟的“洛阳市中学生2013新年音乐会”,现场将演奏《新春乐》《康康舞曲》《莫扎特三重奏》等世界著名曲目。届时,河南省萨克斯协会会长崔荣汉也将前来助兴,为大家献上萨克斯独奏。

据了解,此次音乐会的成员,

除了中学生,还有来自市九中的几位文化课教师。“虽然有教师参与演出,但这和中学生音乐会并不冲突,因为他们都是文化课老师,对于乐器来说他们也是学生。”市九中相关负责人说。

如果您想到现场感受我市中学生交响乐团的魅力,可拨打电话64222444免费领取演唱会门票。

历史上的今天

新华社记者 杨文荣

▶1848年12月19日,英国著名作家艾米丽·勃朗特逝世,年仅31岁。她在1847年出版的长篇小说《呼啸山庄》被誉为第一部社会革命小说。

▶1984年12月19日,中英关于香港问题的联合声明在北京人民大会堂正式签字。



图为20世纪80年代钱钟书先生和夫人杨绛在北京南沙沟家中合影。(新华社发)

▶1998年12月19日,中国著名学者、作家钱钟书在北京逝世,享年88岁。

看男科到金盾

因为专注男科 所以更专业

健康热线 0379-65221999

地址:洛阳市九都路17号(原武警医院)

市食品药品监督管理局温馨提醒 吃火锅时可“先素后荤”

安宁

之前给大家分享了吃火锅的注意事项,今天来说一下吃火锅时的顺序。

麻辣火锅、肥牛火锅都是人们冬季喜爱吃的,虽然其被认为是上火、热量超标的“美丽诱惑”,但只要吃对顺序,不但能合理吸收食物营养,还不会增加肠胃负担。专家建议,吃火锅前应先喝些鲜榨果蔬汁或酸奶,然后再涮蔬菜,最后吃肉。

在果蔬汁的选择上,苹果汁、橙汁、番茄汁、芹菜汁、黄瓜汁都是不错的选择。对于一边吃涮锅一边喝酒的人来说,开涮前不妨喝点酸奶或植物蛋白饮料。因为喝酒和吃辣都会刺激肠胃,提前喝点酸奶就能给胃肠道黏膜加个“保护伞”。酸奶中的乳酸菌还能减弱一些有害菌在肠道中产生的毒素,预防因火锅的油腻以及其他因素引起的腹泻、腹痛等。胃不太好的人如果嫌果汁和酸奶凉,可以

先喝点火锅清汤或菌菇汤,以起到暖胃的作用。

专家称,吃火锅前先喝些果汁、酸奶不仅能开胃助消化,还有利于营养的吸收。此外,吃火锅时如能提前摄入些维生素和膳食纤维,可使小肠上部呈酸性,有助于钙、磷、铁等营养元素的吸收,但老年人、高血糖以及肥胖的人应注意不要在果蔬汁里加糖。

市食品药品监督管理局药品质量投诉举报电话:63936110。

“关爱鼻子 健康一生” 耳鼻喉疾病免费筛查活动火热进行中

任薇

寒冬不仅给人们带来了阵阵寒意,也给不少人带来了喷嚏、鼻痒、鼻涕、耳鸣、咽喉肿痛等困扰,长期慢性鼻炎、过敏性鼻炎、中耳炎、慢性咽炎患者更是极易并发上呼吸道感染,感冒、发烧导致鼻子长期不透气、头痛、睡眠不好、记忆力减退,最终影响学习和工作。在新年即将来临之际,534医院特举办“迎新年,送健康”大型耳鼻喉疾病免费筛查活动,为广大耳鼻喉疾病患者献上片

真挚的爱心。

为配合本次活动,534医院组织了多位知名的耳鼻喉专家坐诊,医学博士常红主任担任组长,耳鼻喉专家张文娥、李瑞、郑峻峰等为组员,专家组将根据患者不同的病情制订相应的诊疗方案,尤其针对久治不愈和反复发作的患者实行联合会诊,通过精确诊断、有效预防、对症治疗、防治结合、评估愈后等措施,达到治愈耳鼻喉疾病的目的。

此次活动是耳鼻喉疾病患者摆脱困扰的良机,敬请过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽炎、扁桃体炎、打呼噜等患者及时拨打活动热线65180599咨询、预约报名,活动期间来534医院就诊的患者可享受多项优惠。

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



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2012346期中奖号码

03 08 18 19 22

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	5注	24828元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2012346期中奖号码

9 9 2

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	5846注	1000元
组选三	11052注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2012149期中奖号码

红色球号码 蓝色球号码

010513252632 13

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	2注	750万元
二等奖	116注	261529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12346期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	437	直选	5954注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	17175注 160元
排列5	43752	13注	10万元

体彩“七星彩”第12149期开奖公告

中奖号码:0 9 5 5 3 3 8

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	500万元
二等奖	7注	66004元
三等奖	134注	1800元

空气质量 (18日)

污染指数	98
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

洛阳网 www.lyd.com.cn

买车看车,上洛阳网汽车频道,信息真实,最具参考价值