

出门看天

今日天气

晴天间多云, 偏东风2级~3级。

明日天气

5日, 晴转多云, -5℃~4℃。
6日, 多云, -5℃~3℃。

最高温度

2℃

最低温度

-7℃



1月5日 将迎来“小寒”节气 标志我国气候开始进入一年中最寒冷的时段

气象资料显示

小寒时节, 华北大部分地区的平均气温一般在-5℃上下, 极端最低气温在-15℃以下, 东北北部地区, 平均气温在-30℃左右, 极端最低气温可达-40℃以下

专家提醒

人们要作好防寒防病准备, 除了多穿衣服和加强体育锻炼之外, 在日常饮食中, 如能多吃些红枣、萝卜、橘子、牛肉、鸡肉、鹌鹑等御寒食物, 也可以提高机体的御寒能力

每年阳历的1月5日至7日, 太阳到达黄经285度时



新华社记者 卢哲 编制

周六 去听文化讲座吧

□记者 谢磊

本周六, 河洛文化论坛准时开讲。

这次的课题是洛阳历史文化名人之“诗圣”杜甫, 朱宏卿主讲, 时间是1月5日9:00~11:00, 地址仍然在西工区九都路春蕾大厦11楼梦想之旅俱乐部报告厅。联系电话18003796091。

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
市纠风办: 63933058

更多便民电话信息见洛阳网 (www.lyd.com.cn) 生活·资讯频道

看胃病到金盾 纳米胃超半价 40元

健康热线 0379-60695966

假期虽已结束 阳光依旧灿烂

□记者 杨风轩 通讯员 刘文玲

元旦小长假在冬日温暖的阳光中过去了, 我们又迎来了繁忙的工作日。虽然假期结束了, 但晴好的天气没有离去, 记者从市气象台获悉, 这两天依然阳光灿烂。

据市气象台预报, 今天白天到夜间, 全区晴天间多云, 偏东风2级~3级, 气温-7℃~2℃; 明天白天到夜

间, 全区晴天转多云, 气温-5℃~4℃。

随着“小寒”节气临近, 气温日低, 不少人喜欢喝点小酒来暖身子。“冬季喝少量酒对身体有益, 但不能过量。”河科大一附院急诊科主任张国秀称, 酒饮多了易伤身体, 引起急性出血性胃炎、胰腺炎等急病, 严重时还可能致命, 而且饮酒过量对肝脏的损害比较大, 易引起脂肪肝、肝硬化等疾病。

此外, 饮酒还会增加心脏的负担, 使血管失去弹性, 造成脑出血、心梗等。

那么, 饮多少酒才算适量呢? 张国秀告诉记者, 人体肝脏每天能代谢的酒精约为每公斤体重1克。也就是说, 一个60公斤体重的人每天允许摄入的酒精量应限制在60克以下, 换算成各种成品酒应为: 60度左右的白酒50克, 啤酒1公斤, 威士忌250毫升。

练就“三功”, 构建心理和谐

□记者 寇玺

近日, 全国著名心理学家岳晓东应邀来洛, 和四季沐歌的员工一起探讨企业管理层和员工应该如何构建心理和谐。

岳晓东是哈佛大学唯一的华人心理学博士, 任教于香港城市大学, 在心理健康教育、心理咨询治疗、企业管理心理研究等方面颇有研究, 《心理面面观》《性格铸造企业》《怎样做最好的自己》《三国人物心理分析与职场生存之道》等畅销心理学书就是出自他手。

身体健康是良好生活的基础, 但随着社会的发

展, 工作压力大导致的心理健康问题越来越多。岳晓东教授注重心灵养生, 他宣讲的最大特色便是通过讲故事, 分析人物性格, 解读心理世界。

职场中, 岳晓东建议大家做个“乐天派”, 学会知足常乐, 赏识他人, 并为自己制定合适的工作目标。

乐观、主观幸福感、韧性和希望是心理资本的四大要素。岳晓东告诉大家, 要努力练就“三功”。一是“耳顺功”, 平心面对人生非议; 二是“内春功”, 积极看待人生压力; 三是“苦乐功”, 有效化解人生烦恼。

相关链接

岳晓东语录

语录一: 领导者要能领导好自己的家属, 管理者要能管理好自己的情绪, 否则早晚要吃亏。

语录二: 尽力就无悔。语录三: 有烦恼, 但不要过分纠结。

语录四: 相信自己价值。

语录五: 危机由“危”和“机”两个字组成, 要学会在危机中寻找生机。

语录六: 宽恕是最大的自我保护, 理解是最大的自我解脱。

语录七: 学会感恩, 学会惜福, 乐观向前, 相信未来。

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 开奖日期: 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2013003期中奖号码 1 6 6 中奖情况 奖等 中奖注数 每注金额 单选 25183注 1000元 组选三 27442注 320元 组选六 0注 0元

福彩“双色球”全国开奖公告 第2013002期中奖号码 红色球号码 蓝色球号码 011618222830 12 中奖情况 奖等 全国中奖注数 每注金额 一等奖 4注 6250000元 二等奖 63注 352455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13003期开奖公告 玩法 中奖号码 全国中奖注数 单注奖金 排列3 724 直选 3717注 1000元 组选3 0注 0元 组选6 9251注 160元 排列5 72420 9注 10万元

空气质量 (3日) 污染指数 65 空气质量状况 良 首要污染物 可吸入颗粒物

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)