

出门看天

今日天气



全区多云,部分地区有轻雾,偏
西风2级~3级。

明日天气



22日,多云,
-4℃~3℃。



23日,晴,
-4℃~10℃。

最高温度

1℃

最低温度

-5℃

空气质量

(1月20日)

污染指数
122

空气质量状况
轻微污染

首要污染物
可吸入颗粒物

女性适度晒太阳可防癌

□据 新浪网

有调查显示,45%的办公室族每天晒太阳不到半个小时,晒半小时至1小时的人约36%,晒更长时间的则没有。

爱美女性不能为了美白而不晒太阳,经常晒太阳能有效预防骨质疏松,还能间接降低发生乳腺癌、卵巢癌等疾病的概率,并可增加受孕概率。

中医将人体的阳气视同于自然界的太阳,所谓“天之大宝只此一轮红日,人之大

宝,只此一息元阳”。意思就是说,万物生长靠太阳,人体生长靠阳气。所谓阳气,就是人体任何器官的正常运转,都要在有足够能量的前提下。

晒太阳在中医是补充阳气,扩胸是振奋阳气,在西医就是直接补充能量,而这种补充和振奋越在工业化的社会越显得珍贵,因为我们已经少有能见到阳光的户外时间了。往往是早上从家出来,然后就在写字楼里待上一整天,最多是走几步路,扩胸更是没机会了……这

种劳力少、劳心多的生活,伴随着乳腺癌的高发,不接触或者少接触阳光是导致这类疾病多发的一大原因。

因此,对于接触阳光时间较短的白领女性,日常生活中不要过度涂抹防晒霜,每天应该安排半小时晒太阳。在阳光明媚的春天可选择上午10时至11时晒太阳,这时紫外线偏低,感觉温暖柔和,还可起到活血化瘀的作用。

(www.sina.com.cn)

椅子多高最合适

□据 腾讯网

据美国“家庭疗法”网站报道,美国按摩疗法协会称,椅子过低,坐下时人会窝在座位里,易造成腰部疼痛、腕管综合征和肩部肌群拉伤;而椅子过高则会造肘部内侧疼痛发炎。那么,椅子多高最合适呢?

调节椅子高度时应该站起,距离椅子一步远,调节操作杆让椅子座位的最高点刚

好位于膝盖骨偏下方(如图),这样当你坐下时就能达到最完美的姿势,即双脚能平放在地面上,双膝弯曲呈直角。

另外,桌子的高度也应配合椅子,坐下时桌下应有足够的空间让双腿自由移动,使用键盘或鼠标时胳膊不需抬起。如果大腿经常碰到桌子,需要在桌腿下垫些平整且高度一致的硬物,以增加办公桌的高度。

(www.qq.com)



冬季适当“吃冷”有利健康

□据 雅虎网

进入冬季以后,人们往往进食热食来保暖健身,而把冷凉食品拒之口外。殊不知,在严寒的冬季,若能适当吃些冷食,不但对身体无害,反而有好处,不失为冬季的一种保健方法。

1.冬季适当吃点冷食

冬季吃些冷食,旨在消“火”,不但效果较好,而且是一种别致的享受。当然,冬天吃冷食也要因人而异,尤其是胃肠功能欠佳者需慎食。同时,冷食只能起到带走体内一部分热量的作用,治标不治本,所以不妨再吃些性冷的食物,如萝卜、莲子、松花蛋等。

2.冬天适当吃点凉菜

冬天冷,人们喜欢吃油脂多、高热量的食品,加之户外活动少,因此易发胖,尤其是胸部、腹部和臀部。为了不增加体重,除了注意体育锻炼外,多吃些凉菜,能迫使身体自我取暖,多消耗一些脂肪从而达到减肥目的,确保健康。

3.冬季可常喝凉白开

经常饮用凉白开,有预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病之效。尤其是早晨起床喝杯凉白开,能使肝脏解毒能力和肾脏排毒能力增强,促进新陈代谢,增强免疫功能,有助于降低血压,预防心肌梗塞。

(cn.yahoo.com)

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		
	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	G ₂ 2675/6	二四六	12:20	13:50	15:00	16:45	910	190
	成都	G ₂ 2677/8	二四六	18:25	20:15	21:15	22:45	850	190
重庆	G ₂ 2696/5	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	
飞往洛阳	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

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

福彩新快开



3选1 中奖易 10选3 奖金高

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2013020期中奖号码

03 10 12 17 18

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
一等奖	3注	37076元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2013020期中奖号码

9 2 9

中奖情况

奖等	中奖注数	每注金额
单选	522注	1000元
组选三	686注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2013009期中奖号码

红色球号码 蓝色球号码

04 16 23 01 13 09 02

中奖情况

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	4注	9535536元
二等奖	100注	272132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13020期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	963	直选	7317注 1000元
		组选3	0注 0元
		组选6	10975注 160元
排列5	96328	25注	10万元

体彩“七星彩”第13009期开奖公告

中奖号码:3 1 6 0 3 5 9

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	500万元
二等奖	14注	27846元
三等奖	302注	1800元