

# 洛阳·资讯



**双色球3亿大派奖**  
2元直击1500万  
派奖日期: 2013年10月24日-2013年12月30日  
扶老 助残 救孤 济困

**“中原风采”福彩22选5开奖公告**  
第2013301期中奖号码

02 08 12 14 20		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	13注	6480元

**福彩3D游戏河南省开奖公告**  
第2013301期中奖号码

7 7 6		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	458注	1000元
组选三	362注	320元
组选六	0注	0元

**福彩“七乐彩”开奖公告**  
第2013129期中奖号码

基本号码		特别号码
04 06 09 11 14 17 27	30	
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	665924元
二等奖	13注	21953元
三等奖	362注	1576元

**体彩彩票**  
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13301期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	376	直选 6919注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 12770注	160元
排列5	37641	11注	10万元

**体彩超级大乐透开奖公告**  
第13129期中奖号码

11 23 29 30 33 01 04		
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	3注	6770618元
二等奖	56注	76983元
三等奖	184注	6000元
四等奖	326注	3000元

**百姓一线通**  
洛报集团百姓一线通  
66778866  
法律咨询 电话医生 心理咨询  
家政保洁 月嫂保姆 家教辅导  
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  
饮水机、净水机专业清洗、安装、保养  
太阳能安装、维修、清水垢  
热水器安装、维修、清水垢  
油烟机维修清洗 家电专业清洗  
法律顾问 河南森合律师事务所

## 好消息

# 两条公交新线路月底前开通

### 恒大绿洲小区—西关 新区第一公交停车场—伊滨区顾龙路希望路路口

□记者 赵佳

本报讯 昨日,洛阳晚报记者从市公交集团公司了解到,本月月底前,市公交集团公司将开通前往恒大绿洲小区的公交专线及伊滨区正式公交线路。今年年底前,通往洛阳龙门站的部分线路也将进行调整,市区多条公交线路将增加车次运营。

市公交集团公司今年计划增开3条公交线路,调整10条公交线路,加密15条公交线路。截至目前,洛阳机场至周王城广场的98路公交车和河科大新区医院至新区第一公交停车场(古城路蔡伦

路口东)的96路公交车已开通,2路、20路、32路等10条公交线路已调整完毕。

市公交集团公司相关负责人介绍,本月月底前还将开通恒大绿洲小区至西关的公交专线以及伊滨区的公交线路。

其中,恒大绿洲小区至西关的公交专线与正式公交线路不同。在开通初期,将根据乘客诉求对途经站点、发车间隔时间等逐步调整,待该线路运营成熟后,再开设正式的公交线路。

伊滨区的公交线路从新区第一公交停车场到伊滨区顾龙路希望路路口,此为正式公交线路,全程23公里,共有10辆公交车运营。该线路途经伊滨区职教

园区,以解决洛阳师范学院新校区及古城东路沿线居民的乘车问题。在该线路开通时,9月30日开通的伊滨区职教园区临时公交专线将停运。

今年还将额外调整3条至5条公交线路。该负责人说,此前通往洛阳龙门站的道路只有厚载门街,目前兴洛东街、兴洛西街等道路也已打通至洛阳龙门站,因此计划对通往洛阳龙门站的部分公交线路进行调整。

此外,今年我市计划新增300辆公交车,待年底前车辆到位后,根据市民及乘客诉求,市区大部分公交线路将增加班次。

## 营养专家公布吃饭的最佳时间表



### 早餐

**7:00** 满分早餐至少应包括三类食物

- ▶ 谷类食物,如面条等
- ▶ 动物性食物,如肉类、蛋类、奶制品等
- ▶ 富含维生素C、可补充膳食纤维的蔬菜和水果



### 加餐

**10:30**

- ▶ 可以吃一个黄瓜或西红柿、两块豆腐干或一小把坚果
- ▶ 喝半杯牛奶、1小瓶酸奶



### 午餐

**12:30** 完美午餐三个搭配原则

- 粗细搭配** 如小米、全麦、燕麦等,预防便秘
- 干稀搭配** 除干粮外,最好喝些滋润的汤粥类
- 颜色搭配** 吃够五种颜色



### 下午茶

**15:30**

- ▶ 下午茶要像正餐那样搭配,最好挑选2~3种具有互补作用、可以保证营养均衡的食品
- ▶ 比如一种谷物食品(饼干、面包干)配一种奶制品或一个时令水果
- ▶ 饮料以白开水和清茶为宜



### 晚餐

**18:30**

- ▶ 要吃得清淡,不能肥甘厚味
- ▶ 吃些肌纤维短、好消化的瘦肉、蛋类,少吃肥肉
- ▶ 保证食物多样性,多吃蔬菜和粗粮



### 夜宵

**21:00** 糖尿病患者和晚上进行脑力工作的人适当吃些夜宵

- ▶ 夜宵进食量要少,尽量别超正餐的一半
- ▶ 食物选择上,以低脂肪、易消化食物为宜,容易消化的面包片、清淡的粥类比较好

新华社记者 高微 编制

资料来源:健康报网



- 权威、专业、及时、准确,洛报手机报由洛报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛报手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

**定制方法:**  
移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10658885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。



- 权威、专业、及时、准确,洛报手机报由洛报报业集团精心打造,萃取本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛报手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

**定制方法:**  
移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10658885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。

## 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

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