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13316期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数		单注奖金
排列3	832	直选	8797注	1000元
		组选3	0注	0元
		组选6	17184注	160元
排列5	83240		17注	10万元

体彩“七星彩”第13136期开奖公告

中奖号码：2 3 5 6 8 9 5

奖 等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	500万元
二等奖	63注	5574元
三等奖	330注	1800元

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2013316期中奖号码

03 08 09 18 19

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	17注	4232元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2013316期中奖号码

0 8 8

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	205注	1000元
组选三	266注	320元
组选六	0注	0元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2013136期中奖号码

红色球号码						蓝色球号码
26	16	18	06	04	14	06

中奖情况

奖 等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	12注	7096267元
二等奖	139注	163545元

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、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
美术高考培训 矿泉水电话直送
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

小提醒

网传英国一女子坚持每天喝3升水，4周后外貌似年轻10岁。爱美女士争相效仿，专家却说——

打住！饮水疗法并不适用于每个人

□见习记者 王若馨

日前，一个名为《女子坚持每天喝3升水，4周后外貌似年轻10岁》的帖子在网络上热传。该帖称：英国女记者萨拉长期被头痛和消化不良问题困扰，咨询神经内科和营养科医师后，两位专家认为她平时喝水太少，建议她每天喝足3升水。萨拉听取了建议。一个月后，萨拉的头痛和消化不良问题大大改善，相貌似年轻了10岁，眼袋、黑眼圈、眼下皱纹、面部红斑几乎全都消失了，看起来像变了个人。

在此帖下面，还附有萨拉饮水治疗前后的面部对比照片。

此帖一出，不少爱美的女士争相效仿，结果却不幸“中招儿”。我市的王女士就给洛阳晚报记者打电话说，她看到网上的帖子后，也学人家每天喝3升水，谁知不仅没变年轻，还喝进医院了，医生说她喝水太多水中毒了。

无独有偶，就在王女士效仿此法水中毒的前几天，湖南主流媒体以《日饮3升水能年轻10岁？孕妇猛喝4天结果尿血》为题报道了当地一名孕妇效仿此法，结果喝进医院的惨痛经历……

这是咋回事呢？

市疾病预防控制中心办公室主任孙磊告诉我们，虽然人体内运输营养物质和排泄毒素都依赖水，但过犹不及，饮水也要有度。

“饮水疗法并不适用于每个人。”孙磊建议爱美女性在不了解自己体质的情况下不要盲目效仿萨拉，“一般认为，每天喝2000毫升至2500毫升水为宜，多喝水并不适用于心脏、肾脏功能不好的人以及6个月以下的婴儿、刚做完手术的病人、剧烈运动后的人等”。

孙磊说：“过度饮水，还有可能像王女士那样水中毒。水中毒是一种因为人体摄取了过量水分而产生脱水低钠症的中毒症状。当饮水过量时，血液内的电解质会低于安全浓度，从而导致出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状。”

要避免这种情况，他告诉大家一个喝水的小技巧——少量多次。“口渴时不要一次猛喝，应分多次喝，且每次以100毫升至150毫升为宜，中间间隔半个小时左右，这样还利于人体吸收。”

讲文明树新风 公益广告
中国精神 ◉ 中国形象 ◉ 中国文化 ◉ 中国表达

活动与启事

“洛阳诚信百企”评选活动圆满落幕

□海燕

本报讯 为迎接第7个“洛阳诚信日”，昨日，由洛阳日报报业集团主办、《洛阳广播电视报》承办的2013“美丽洛阳·诚信有我”诚信百企评选颁奖盛典在天府大酒店举行，至此，持续8个月的2013“洛阳诚信百企”评选大型公益活动圆满落幕。

“人无信不立，企无信不兴。”为尽到媒体的社会责任，助推我市的社会信用体系建设，倡导诚信经营的企业风范，在今年的“3·15”国际消费者权益日，由《洛阳广播电视报》承办的2013“洛阳诚信百企”评选公益活动正式启幕，活动得到全市各行各业优秀企业、品牌的积极响应，共有110余家单位参评。

最终，洛阳餐饮旅游集团、德庄火锅等13家餐饮企业荣获2013年建洛杯“健康美食餐饮企业”称号，工商银行洛阳分行、洛阳王府井百货有限责任公司、洛阳顺峰房地产开发有限公司、洛阳市金冠眼镜连锁有限公司、洛阳新键通汽车销售服务有限公司等41家企业荣获2013年度读者信赖的“诚信企业”称号。详细获奖结果将在22日出版的《洛阳广播电视报》上刊登。

失主看过来

11月19日早上，梁女士在涧西区龙鳞路一拖干休所家属院门口捡到一个钱包，内有郭京京的身份证和各种卡。请失主拨打电话64972267联系认领。

好心市民捡到魏风玲的户口簿交到金谷派出所。请失主拨打电话13938819979与杨女士联系认领。

11月17日晚上7时30分许，李女士在涧西牡丹妇产医院附近的8路车站捡到一串钥匙（4把），其中一把是速派奇电动车钥匙。请失主拨打电话15637909653联系认领。

11月11日晚，汪先生在健康西路捡到建连针的房产证。请失主拨打电话13623897396联系认领。

捡到请举手

11月16日凌晨3时许，王先生在丽新路打车到七里河附近下车，将一个钱包忘在车上了，内有王凯的身份证、银行卡及会员卡等。请捡到者拨打电话13938881285联系失主。

11月18日11时30分许，孙女士在11路公交车上丢失一个浅咖啡色小包，内有焦炎昭的老年乘车证、60多元现金、体检卡、购物卡等。请捡到者拨打电话13721681859联系失主。

11月17日晚，程先生在珠江路附近丢失一个钱包，内有程向峰的身份证、银行卡等物。请捡到者拨打电话13653792838联系失主。

（敬芳 整理）