

# 洛阳·资讯



**福彩新快开**

**10 幸运彩**

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2014173期中奖号码

12 13 16 18 22
中奖情况
头等奖 9注 10278元
二等奖 14注 18210元
三等奖 411注 1240元

**福彩3D游戏河南省开奖公告**  
第2014173期中奖号码

3 5 9
中奖情况
单选 868注 1000元
组选三 0注 0元
组选六 680注 160元

**福彩“七乐彩”开奖公告**  
第2014075期中奖号码

02 11 17 25 24 14 28 21
中奖情况
一等奖 5注 356930元
二等奖 14注 18210元
三等奖 411注 1240元

**中国体育彩票**

好运不止 畅享生活

8选2 奖好中

**体彩“排列3、排列5”第14173期开奖公告**

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	888	直选 27965注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 0注	0元
排列5	88887	70注	10万元

**体彩超级大乐透开奖公告**  
第2014075期中奖号码

05 07 29 32 35 04 10
中奖情况
一等奖 7注 6725435元
二等奖 55注 118422元
三等奖 1127注 2170元
四等奖 43907注 200元

## 健康知识

# 凉席宜每周清洁预防螨虫

□据 新华网

炎炎夏日,人们通常会选择草席或竹席作为“避暑神器”。然而,皮肤病专家提醒,使用凉席时建议综合运用高温熨烫和暴晒相结合的方法每周进行清洁,以预防螨虫性皮炎。

广西壮族自治区人民医院皮肤科主治医师李丽丽介绍,科室里6个

大夫平均每人每天接诊60个病人,其中约10%属于螨虫性皮炎。由于儿童皮肤细腻,年纪越小的患者情况越严重。

“不少人选择用消毒水擦拭或者太阳暴晒,但是单纯使用一种方式并不能彻底解决螨虫问题。”李丽丽告诉记者,即使是在太阳下暴晒并进行拍打,螨虫还是有可能躲避到席子的阴凉面。

专家表示,螨虫害怕高温,对凉席进行清洁时,可先用熨斗隔湿毛巾对凉席进行熨烫,时间可持续8分钟至10分钟,再进行暴晒。同时,由于螨虫的繁殖能力强,建议每周都对凉席进行清洁。

李丽丽提示,相对于竹席,草席里包含的螨虫更多,而床单上也会有螨虫,因此建议注意保持床单清洁。

# 吃肉走极端 难过疾病关

□据《北京青年报》

现实生活中,有人嗜肉如命,一餐不吃肉就嘴馋;有人“谈肉色变”,拒绝肉食,只吃素食。新近研究发现,这些极端的饮食原则对健康都不利,还会引起多种疾病。

## 过量食肉易患病

**关节炎** 免疫系统“攻击”关节黏膜所造成的风湿性关节炎给患者带来极大的痛苦。科学家通过对2.5万人饮食习惯的调查发现,相对素食者而言,肉食者患关节炎的风险翻一番。红肉中的胶原质能激发免疫系统“攻击”行为。另外,肉中丰富的铁元素容易积累在关节处,造成组织损伤。

**胆结石** 胆结石的剧痛肯定让某些人刻骨铭心,患病原因之一就是饱和脂肪摄入过多。研究发现,肉食者患胆结石的风险比素食者高出18%。素食者摄入的不饱和脂肪较多,无形中增强了胰岛素的敏感性,预防结石产生。

**老年痴呆症** 老年痴呆

症和大脑中的β-淀粉样蛋白沉积有关。科学研究发现,出现轻度记忆问题的老人如果减少肉的食用量,多吃蔬菜水果和谷类食品,患老年痴呆症的概率会减少48%。

**骨质疏松症** 根据英国国家骨质疏松协会的研究,红肉中的动物蛋白不利于骨骼健康。肉食者消化肉食所剩余的酸性残渣需要钙质等碱性物质来中和,这样势必导致骨骼缺钙。绿色蔬菜如卷心菜、甘蓝,含钙量较高,有利于预防骨质疏松症。

## 拒食肉食(素食主义)易患病

**不育症** 约1/6的夫妇不育要归因于他们的素食习惯。伦敦大学的研究发现,素食者为了摄入充足的蛋白质,喜欢食用大量豆类食品,但是大豆所含的某些黄酮成分会阻止精子向卵子游动,导致不孕。

**牙病** 素食者喜欢吃的茄子、洋葱、胡椒粉和小胡瓜

含有腐蚀牙齿的酸性物质。牙科专家发现,高温烹调后,这些酸性物质会更加集中,对牙齿的危害更大。

**抑郁症** 维生素B<sub>12</sub>只存在于肉类、奶制品和加工过的谷类食品中,素食者最容易缺乏。英国营养基金会的布里吉特·比娜拉姆称:“维生素B<sub>12</sub>摄入不足会导致轻度的神经问题,如情绪波动、抑郁。同时,人会感到极度疲劳。”

## 食肉有限量

我国营养学会对人们膳食营养物质的供给有个科学合理的营养摄取标准:成人每人每天每千克体重应摄取1.2克蛋白质,成人体重平均以60千克计算,每天应摄取70余克蛋白质。肉类中蛋白质的含量平均为17%,一个人一天摄取的蛋白质,肉类应占25%上下,折合成肉就是100克左右为宜,其余的蛋白质可以通过摄取的其他食物来供给。

儿童和体力工作者,吃肉的数量则适当增加。

## 捡到请举手

● 6月28日晚,张先生在滨河北路元鼎茶社门口至三山路路口段丢失一个棕色钱包,内有张天鹏的两张身份证(新疆和洛阳的)、1600多元现金及多张银行卡。请捡到者拨打电话13783108930联系失主。

● 6月30日9时30分许,任女士在道北三路菜市场门口丢失一个皮质女包,内有两部手机、一个红色钱包及任晓峰的身份证、驾驶证、学生证、银行卡等。请捡到者拨打电话18625980703联系失主。

● 6月26日,王先生把一个黑色塑料袋忘在洛阳至郑州的火车(L7958)上,袋子里有一部三星牌黑色相机(黑色相机套)、带有深蓝色绳子的2GU盘及毛巾、剃须刀、护肤品等。请捡到者拨打电话13526910193联系失主。

● 6月27日21时30分许,王女士在龙门等60路公交车时丢失一个钱包,内有王欢的身份证、农行卡、约300元现金及南阳市唐河县第一高级中学的学生证。请捡到者拨打电话13525999565联系失主。

## 失主看过来

● 6月27日13时,洛轴家属区南山小区居民在小区里捡到一张民生银行信用卡,交到了小区门卫处。请失主拨打电话15517982759与刘先生联系认领。

● 6月26日,王先生在20路公交车上捡到一个卡包,内有李亚楠的驾驶证、身份证和银行卡。请失主拨打电话63371778联系认领。

● 6月26日20时许,张女士在西工邮政大厦前的凳子上捡到一串钥匙(两把车钥匙,一个防盗遥控器,两把房门钥匙)。请失主拨打电话13683794307联系认领。(敬芳 整理)

**洛阳晚报 旅游导航** 广告热线:63330377 63330677 63330977 13939910018

**中原暗河第一漂**

**尧山漂流**

1日游 188元

尧山漂流+龙潭峡2日游 328元

80895306 13603889092 15517938688

**嵩县AAAAA级国家旅游景区**

**白云山白云漂流**

优惠价88元(原价128元)

电话:66566888 13838872488

地址:嵩县白云山换乘站下行500米

**洛阳青旅**

豫西大峡谷漂流

1日游 138元 2日游 328元

散客火车天天发 代售自驾游门票

电话:63111761 64390805

地址:牡丹广场东9路车终点站东30米

**西峡龙潭沟旅游度假区**

**龙潭沟**

1日游 138元

**五道幢**

1日游 138元

西峡直通车:15303896622 18638841164

**洛阳中旅旅行社**

太行关山 观水观天下

1日游 168元

太行小江南 2日游 288元

绝壁天路 2日游 328元

郭亮万仙山

电话:60102775 13837971459

地址:涧西区万国银座16楼中旅指北针

**洛阳铁鑫旅行社**

**娘娘山**

1日游 138元 2日游 328元

散客火车天天发 代售自驾游门票

电话:63511161 18037973036

**北京中西国旅洛阳分社**

**娘娘山**

1日游 138元 2日游 328元

散客火车天天发 代售自驾游门票

电话:63686668 13271510213

**嵩县AAAAA级国家旅游景区**

**白云山白云冲浪**

优惠价78元(原价128元)

电话:66566888 13838872488

地址:嵩县白云山换乘站下行500米

**西峡龙潭沟旅游度假区**

**龙漂+龙潭沟**

2日游 288元

西工:63190618 63191056

涧西:18538889755 64559277

**洛阳航班进出港信息** 2014年5月13日开航执行 八达航空提供

目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	八达航空		单程公布票价(元)	民发基金及燃油费(元)
					起飞时间	到达时间		
北京	MU5700/5	每日	15:40	17:15	13:00	14:45	860	110
	MU5696/9	五日	19:40	21:05	18:00	19:30		
上海	MU5390/9	每日	10:00	11:45	07:20	09:10	890	170
	MU5528/7	一三四五	21:55	23:35	19:15	21:15		
杭州	GJ8682/1	二四六	13:30	14:55	07:00	08:30	910	170
		一三五	22:40	00:10	15:50	17:35		
银川	GJ8721/2	二四六	09:05	10:50	11:25	12:50	990	170
		一三五	18:05	19:50	20:35	22:10		
广州	CZ3364/3	每日	10:55	13:10	07:50	10:05	1410	170
深圳	CZ3618/7	一三四五	14:40	18:45	10:20	14:00	1330	170
		二五六	14:40	16:20	12:40	14:00		
昆明	MU5800/9	一三五	17:50	20:10	08:40	11:05	1140	170
大连	MU5799/0	一三五	12:10	14:10	15:00	17:00	1230	170
北海	G56640/9	二四六	18:20	20:45	15:05	17:20	1600	170
	G56640/9	二四六	18:20	22:15	13:50	17:20		

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