



洛报 荐读

最温情的年味儿,最贴心的吃喝游购娱指南,最全的春节影视节目预告 导报春节特刊:这份“过年说明书”您正需要

□记者 海燕

眼瞅着就要过年了,您的春节长假计划是什么?让您的假期多些乐子、让您和亲朋团圆时多些谈资、让您更尽兴地享受假日时光,《河洛生活导报》丙申猴年春节特刊本周五(2月5日)上市,这份“过年说明书”您正需要!

春节特刊:齐全的“过年说明书”,让您乐和过大年

最温情的年味儿

过年是团聚的时刻,《河洛生活导报》丙申猴年春节特刊特意为市民提供一个展示的舞台。您可以将全家福发送至邮箱 1129991379@qq.com,我们将在春节特刊上为您精心编排、免费刊登;如您有难忘的团圆故事,也欢迎拨打 63353871 告诉我们,我们帮您“大声说爱”。

在导报春节特刊上,有洛阳各行各业不能回家过年的人的平凡故事和对家人的思念,相信您读了会有一份感动和共鸣在心头;还有筹备猴年结婚的新人,即将迎来“猴年宝宝”的家庭、讲述记忆深处年的故事的咱爸咱妈……关于“年”的幸福味道,您能感受得淋漓尽致。

最全的“假期说明书”

过去年去哪儿最好玩?市区几个地方有庙会,分别都有啥特色?春节期间,洛阳周边开放的景区有哪些?想滑雪,想泡温泉,想看表演,去哪儿最合适?想带着家人享受假期,哪条自驾短途游线路合适?过年怎么吃最健康?爱车保养有啥妙招?想

在家做顿美食犒劳家人,有没有最合适的菜谱推荐?有哪些好书值得一读?……

一册《河洛生活导报》春节特刊在手,您就全有答案了!

最详尽的春节影视收看指南

春节荧屏好戏连台。导报春节特刊将详尽刊登猴年央视春晚、各大卫视春晚以及热播电视剧、热播综艺节目的精彩看点,以及春节长假期间每天电视节目的具体播出时间表,让您“指挥”遥控器心里更有谱,不让您错过爱看的大戏。

《河洛生活导报》

读者服务热线:63355541

活动通知:后天,一起开车去抢正宗山里年货

为方便市民买到货真价实的好年货,《河洛生活导报》特联系了身处伏牛山中的嵩县木植街乡,将嵩县的生态黑猪肉、闫庄大葱、爬树鸡等遐迩闻名的地方特产集合起来,让市民能一站式购齐,尽情享受纯正的山里美食。

活动时间:2月5日(腊月二十七)7:30,在洛阳日报报业大厦门前(新区开元大道218号)集合出发,赴嵩县木植街乡

年货种类:生态黑猪肉、闫庄大葱、爬树鸡、陆浑鱼、草药羊、放养牛、点水豆腐等优质原生态特产

报名对象:只接受自驾报名(欢迎自由拼车),成人每人需要交活动费25元,儿童每人10元(含午餐费,可品尝正宗山养黑猪肉)

报名电话:63353871、13007563594 (2月4日18:00报名截止)

捡到请举手

●1月28日晚,乔女士在道北路往瀍河回族区第一人民医院方向去的路上丢失了两件女士棉衣、一件女士毛衣,请捡到者拨打电话13613793275联系失主。

失主看过来

●1月29日10时50分左右,出租车司机宋先生在车里的副驾驶座位上捡到一本高二的地理教材,上面写着韩静文的名字,请失主拨打18537912121联系认领。(亚恒 整理)

洛阳航班进出港信息

2015年10月25日开始执行
八达航空提供

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)
					起飞时间	到达时间	
北京	MU5694/3	每日	10:35	12:15	08:05	09:50	860
	MU5696/5	每日	16:10	17:45	13:25	15:10	
上海	MU5390/5389	每日	09:45	11:30	06:55	09:05	890
	MU5528/7	一、二、三、四、五、日	22:00	23:45	18:55	21:15	
杭州	GJ8778/7	一、二、四、六	00:25	02:05	17:50	18:45	1000
	GJ8722/1	二、四、六	14:20	15:50	07:50	09:30	
成都	GJ8777/8	一、三、五、日	19:15	21:10	22:10	23:40	1010
广州	CZ3364/3	二、四、六	11:00	13:15	07:50	10:10	1410
深圳	CZ6764/3	一、三、五	21:25	23:55	14:15	16:40	1330
昆明	MU5800/9	一、三、五、日	17:35	20:10	09:00	11:30	1140
大连	MU5799/0	一、三、五、日	12:15	14:10	14:55	16:50	1230
包头	CZ6763/4	一、三、五	17:40	18:55	19:20	20:40	800

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

健康与养生

练前喝咖啡 健身效果好

□据 新华社

提到喝咖啡,除了想到能提神,你还能想到什么?英国肯特大学一项最新研究显示,锻炼前喝上两杯咖啡,能提升运动效果呢!

人在锻炼时,神经细胞会分泌一种名为“腺苷酸”的化合物,它会让人产生疲劳感。研究人员招募志愿者,让他们服用安慰剂或咖啡因药片,然后进行一系列常规锻炼项目。志愿者对自己的锻炼感受按10分制打分,结果显示,与锻炼前服用安慰剂相比,喝咖啡的人锻炼效果、自我感觉都要更好些。

研究人员说,喝咖啡能阻止腺苷酸发挥作用,提升人在锻炼时的愉悦感,让人锻炼起来更有动力,运动时间平均长了11%。研究带头人、肯特大学生理学家塞缪尔·马尔科拉教授说,每千克体重补充3毫克咖啡因就能发挥功效,相当于一名体重65千克的女性喝两杯滴滤咖啡。研究人员在《运动医学》杂志上发表文章说:“好消息是,这(咖啡因)是一种安全、便宜、可广泛使用的精神药物。”

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:12329
- 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)
“洛阳通”栏目



“中原风采”福彩22选5开奖公告 第2016033期中奖号码

03 05 16 18 20		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	0注	0元

福彩3D游戏河南省开奖公告 第2016033期中奖号码

3 8 7		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	426注	1040元
组选三	0注	0元
组选六	671注	173元

福彩“双色球”全国开奖公告 第2016014期中奖号码

红色球号码		蓝色球号码	
021027200818		07	
中奖情况			
奖等	全国中奖注数	每注金额	
一等奖	45注	5259960元	
二等奖	113注	129405元	



体彩“排列3、排列5”第16033期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	002	直选	4475注 1040元
		组选3	2394注 346元
		组选6	0注 0元
排列5	00256	31注	10万元

体彩“七星彩”第16015期开奖公告

中奖号码:3 8 1 3 3 1 8		
奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	1注	3506710元
二等奖	16注	16317元
三等奖	178注	1800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

(豫)医广[2015]第10-29-525号

洛阳阳光男科医院

男科专线
0379-63156789

院址:洛阳市九都路与解放路口西南角