

### 今日天气

☁️ 22℃~32℃  
阴天转多云

### 明天

☁️ 24℃~36℃  
多云到晴天

### 后天

☀️ 25℃~38℃  
晴

### 未来几天

6月28日	多云	25℃~37℃
6月29日	多云	24℃~32℃
6月30日	多云	23℃~34℃
7月1日	多云	28℃~36℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

### 空气质量

6月24日

污染指数 106  
空气质量状况 轻微污染  
首要污染物 可吸入颗粒物

# 今起至周六 都是闷热天

## “中午不睡,下午崩溃”。在闷热的天气里,午后可适当睡会儿



昨日,我市出现大雾,从洛河南岸望去,对面的楼房若隐若现

□记者 杨风轩 通讯员 姬鸿丽/文 首席记者 高山岳/图

### 出门看天:闷热依旧

“这天闷热闷热的!”这几天,朋友间的寒暄多是以天气开头。其实,这几日的气温并不算很高,明后天,随着气温升高,闷热的感觉将会加剧。

据市气象台预报,本周我市降水量偏少,平均气温偏高。本周前期受高空浅槽影响,我市以阴天为主,部分地区有阵雨或雷阵雨;周三及

以后受地面暖低压控制,我市将出现高温闷热天气;周六受弱冷空气扩散影响,午后部分地区将出现阵雨或雷阵雨。

本周天气变化较大,请大家及时关注最新天气预报和预警,做好防暑降温及防雷电工作。

具体预报为:今天白天到夜间,全区阴天转多云,局部地区有短时阵雨,偏西风2级~3级,温度22℃~32℃;明天白天到夜间,全区多云到晴天;27日至29日,以多云天气为主,29日午后部分地区有阵雨或雷阵雨。

### 小提醒:

闷热的天气里,中午要小睡一会儿

由于天气闷热,许多人晚上睡不踏实,不是一夜醒好几次,就是干脆一晚上都在半梦半醒间,以前那种倒头就睡、一夜无梦的状态越来越少。

夏季新陈代谢旺盛,体能消耗也大,睡眠就尤为可贵了,所以最好不要熬夜,中午还要小睡一会儿。

有人说:“中午不睡,下午崩溃。”这话其实有些道理,中午适当休息,可以缓解一上午的疲劳,为下午工作、学习提神。不过,要想健康午睡,还要注意不少事情。

第一,午睡时间可随夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定,一般不宜过长,以半小时左右为宜,因为时间太长进入深睡眠,醒来后会感到脑袋昏昏沉沉。

第二,午睡后要慢慢站起,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂和危险的工作。

另外,因入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、毛孔张大,若贪凉,易患感冒或其他疾病,因此要避免空调、电扇直接吹向身体。



**福彩新快开**  
**16 幸运彩**  
幸运魔方 勇士争先

**体育彩票**  
**新快赢481**  
8选2 好中奖,8选3 奖金高

“中原风采”福彩22选5开奖公告  
第2013168期中奖号码

07 11 14 19 22		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	2注	59016元

体彩“排列3、排列5”第13168期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	844	直选	3199注 1000元
		组选3	4825注 320元
		组选6	0注 0元
排列5	844489	17注	10万元

福彩3D游戏河南省开奖公告  
第2013168期中奖号码

5 5 6		
中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	581注	1000元
组选三	398注	320元
组选六	0注	0元

体彩超级大乐透开奖公告  
第13072期中奖号码

12 27 28 33 35 03 05			
中奖情况			
奖等	全国中奖注数	每注金额	
一等奖	7注	5560590元	
二等奖	159注	18887元	
三等奖	500注	6000元	
四等奖	489注	3000元	

福彩“七乐彩”开奖公告  
第2013072期中奖号码

基本号码 特别号码		
07081116172429 27		
中奖情况		
奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	5注	294069元
二等奖	34注	6177元
三等奖	598注	702元

**洛阳人看 洛阳手机报**

- 权威、专业、及时、准确,洛阳手机报由洛阳日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。
- 洛阳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10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。