

今日天气

24℃~33℃
多云 傍晚到夜里阴天
局部有阵雨或雷阵雨
偏南风2级~3级

明天

26℃~33℃
多云间阴天

后天

25℃~32℃
阵雨

未来几天

日期	天气	温度
4日	阵雨	24℃~31℃
5日	多云	24℃~34℃
6日	晴转多云	24℃~37℃
7日	晴	29℃~37℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

“坐着不动也出汗”的天儿会越来越多 桑拿天儿里,要小心“情绪中暑”

□记者 杨风轩 通讯员 陈红霞

出门看天

白天闷热,夜晚有雨

从今天开始,我们就真正进入了2013年的“下半场”。由于天气闷热的缘故,刚过去的这个双休日,不少人感觉坐着不动都出汗。

虽然这种闷热天气让不少人感觉不太爽快,不过今天的天气并没有好转,依然会显得有些闷热,市气象台专家称,进入7月以后,早晚温差会进一步减小,受气温和空气湿度影响,这种坐着不动都出汗的天气,也会渐渐增多。

据市气象台预计,今天白天,我市全区多云,傍晚到

夜里阴天,局部有阵雨或雷阵雨,偏南风2级~3级,最低气温24℃~26℃,最高气温31℃~33℃。明天白天到夜间,我市全区多云间阴天,部分地区有阵雨或雷阵雨,气温26℃~33℃。

由于白天的日照强劲,气温上升较快,有时从上午9时开始就会感觉有些闷热,到了中午时分更是闷热难耐,如非必要,大家最好尽量减少白天时段在户外活动的

小提醒

闷热天气,小心“情绪中暑”

到了夏天,许多人会莫名其妙地大动肝火,这是因为,人的情绪跟外界环境有着密切的关系。当遇到持续闷热或者高温的天气时,人体也会随之受到影响而发生变化,有人称这种现象为“情绪中暑”。

有研究称,在正常人当中,约有16%的人在夏季会发生“情绪中暑”,尤其当气



昨日,在周王城广场,一名母亲为让孩子睡得舒服,将童车倾斜放置
记者 赵朝军 摄

温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候,一般人的饮食量都有所减少,出汗增多,人体内的电解质代谢出现障碍,就影响到了大脑神经的活动,使人烦躁不安,大动肝火。

一般来说,长期睡眠不佳的人、工作压力大的人、长时间在电脑前工作的人和

高温下长时间作业的人常有莫名的厌倦情绪,也容易出现烦躁不安的情况。

为了预防情绪中暑,大家要保持好心态,并保持充足的睡眠。即使精力充沛,也要保证休息,中午最热的时候,如果有条件的话,休息一下,也更利于体力的恢复和情绪的



你中了没

体彩新快赢481
8选2 好中奖,8选3 奖金高

体彩“排列3、排列5”第13174期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	261	直选 3864注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 6992注	160元
排列5	26104	6注	10万元

体彩“七星彩”第13075期开奖公告

中奖号码:9 5 6 8 4 3 3

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	11注	39589元
三等奖	191注	1800元

空气质量

6月30日

污染指数: 40

空气质量状况: 优

首要污染物: 无

福彩新快开

幸运彩

幸运魔方 勇士争先

“中原风采”福彩22选5开奖公告

第2013174期中奖号码

01 08 15 17 21

奖等	中奖注数	每注金额
头等奖	6注	17901元

福彩3D游戏河南省开奖公告

第2013174期中奖号码

7 1 4

奖等	中奖注数	每注金额
单选	1516注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1776注	160元

福彩“双色球”全国开奖公告

第2013075期中奖号码

红色球号码: 04 06 09 25 30 33
蓝色球号码: 14

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	47注	656915元

2013年“拓展与生存”小记者夏令营首期7月8日开营

军事强体 国学感恩 微电影拍摄

明日微电影演员试镜 邀您参加

掌握拓展技能: 接受CPR心肺复苏技术、创伤救护技术、紧急逃生等课目的训练,掌握各种自救方法,提升孩子们面对突发危险和自然灾害自救防范的能力。

参演少年三国: 学习影视台词、影视形体、影视武术、影视化妆等方面专业知识,接受影视老师的专业特训,最终参与拍摄由央视网摄制的微电影《少年三国》之五虎上将和《少年三国》之千里走单骑。

体验军营生活: 通过军事队列、素质拓展、野营拉练、生活训练等内容锻炼营员们的体魄,磨炼营员们的意志,培养营员们的自理能力,以铁的纪律塑造营员们过硬的作风。

发布营地日记: 《洛阳晚报》第一时间发布营地最新动态。驻营地记者将对营员们进行写作辅导,并将刊登每一位营员的日记,家长可以通过报纸了解孩子在营地的生活。

年龄:7岁至16岁 营地:栾川老君山 全程医疗服务:洛阳市妇女儿童医疗保健中心

夏令营发团时间安排

A计划6天(共9期): 7月8日、7月13日、7月18日、7月23日、7月28日、7月28日、8月2日、8月7日、8月12日、8月17日;
B计划11天(仅4期): 7月8日、7月18日、7月28日、8月7日;
C计划11天(仅1期): 7月8日

收费标准 (凡报名者均赠送秋沟景区门票3张)

天数	类别	收费标准	说明
A计划6天	非小记者	840元	
	洛阳小记者	790元	
	记协小记者	740元	另免记协小记者年审费50元
B计划11天	非小记者	1350元	
	洛阳小记者	1300元	
C计划11天	记协小记者	1250元	另免记协小记者年审费50元
	领衔主演	2800元	限7人
	主演	1950元	限13人

咨询电话: 63232410 63115188
报名地址: 定鼎南路22号报业宾馆内3号楼306或市区各读者服务中心