



今明仍是桑拿天 或有阵雨来造访

□记者 杨凤轩 通讯员 许方璐

这几天,我国多地最高气温突破了40℃,江浙沪更是酷暑难耐,不少人无奈地说都快被“烤熟了”。来看看我们洛阳,这一周末,最高气温倒是一直不算高,多在33℃左右徘徊,奈何空气湿度特别大,虽然没有“烤箱”的威力,但人们如同身在“蒸笼”里,闷热难耐。

这个双休日,我们还将身处“蒸笼”之中。据市气象台预计,未来两天受副热带高压控制,将维持闷热天气。今明两日多云,局地有短时阵雨,偏东风2级~3级,最高气温33℃~35℃,最低气温25℃~27℃。

在这种气温高、湿度大的天气里,

人们通常会觉得懒懒的不想动,汗液排泄也更为不畅,这样热量长期积聚体内散不去,人更容易中暑,此时,游泳就是最好的运动了。

在游泳过程中,水温比体温要低,身体为了保证足够的温度,皮肤血管就会收缩,以防热量扩散到体外;而在运动过程中,身体又产生了热量,使皮肤血管扩张,改善对皮肤血管的供血。这样,在血管的扩张和收缩中,就能加强血液循环和新陈代谢,若能长期坚持锻炼,还能使皮肤的血液循环能力得到加强。

此外,人在水中运动,大大减少了汗液中盐分对皮肤的刺激,而且水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷,不断对人体表皮进行摩擦,起到了很好的按摩作用,

从而使皮肤得到更好的放松和休息,也可使皮肤光滑有弹性。

其实,古代人们就已经学会了游泳技能,根据现有史料考证,古时候会游泳的主要是居住在江、河、湖、海一带的人。他们为了生存,要在水中捕捉水鸟和鱼类当食物,通过观察和模仿鱼类、青蛙等动物在水中游的动作,逐渐学会了游泳。



今日天气

25℃~35℃
多云 局部地区有短时阵雨

明天

25℃~35℃
多云

后天

25℃~33℃
阵雨

未来几天

7月30日	多云	26℃~34℃
7月31日	晴	25℃~36℃
8月1日	多云	25℃~35℃
8月2日	暴雨	27℃~35℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



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13200期开奖公告

玩法	中奖号码	全国中奖注数	单注奖金
排列3	468	直选 4291注	1000元
		组选3 0注	0元
		组选6 9772注	160元
排列5	46888	54注	10万元

体彩“七星彩”第13086期开奖公告

中奖号码:1970983

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	22注	12830元
三等奖	663注	1800元

福彩新快开
16 幸运彩
幸运魔方 勇士争先

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2013200期中奖号码

奖等	中奖注数	每注金额
单选	207775注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	66139注	160元

福彩“七乐彩”开奖公告
第2013086期中奖号码

奖等	全国中奖注数	每注金额
一等奖	0注	0元
二等奖	17注	17974元
三等奖	356注	1716元

空气质量
7月26日
污染指数 77
空气质量状况 良
首要污染物 可吸入颗粒物

2013品质生活 县域巡展

5月18日—8月18日
主办: 洛阳日报报业集团



品牌大聚汇
价格超实惠



新安巡展

时间: 8月3日、4日
地点: 世纪广场(黄河中路)

孟津站: 8月17日、18日

买车抽大奖

2000元礼品包、中石化加油卡、伊利谷粒多、车用安全锤、多功能沙滩椅等。

鸣谢: 苏酒集团贸易股份有限公司



参展品牌



郑州大学附属洛阳中心医院

534医院 糖尿病多学科
新技术 新疗法 多学科

(更多参展品牌, 陆续加入中.....)