

## 今日天气

7℃~17℃  
小雨停止转多云  
偏东风2级

## 未来几天

11月

6日	晴	6℃~22℃
7日	多云转阴	9℃~18℃
8日	小雨	9℃~14℃
9日	小雨转阴	9℃~14℃
10日	阴转多云	7℃~10℃
11日	多云	5℃~13℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

11月4日

污染指数 110  
空气质量状况 轻微污染  
首要污染物 可吸入颗粒物



天气版记者:杨凤轩  
天气版QQ群:307978071  
天气版新浪微博:@晚报四季天

## 【诗读四季】

### 秋兴八首·其三

杜甫(唐)

千家山郭静朝晖,  
日日江楼坐翠微。  
信宿渔人还泛泛,  
清秋燕子故飞飞。  
匡衡抗疏功名薄,  
刘向传经心事违。  
同学少年多不贱,  
五陵裘马自轻肥。

【译文】白帝城里千家万户静静地沐浴在秋日的朝晖中,我天天去江边的楼上,坐着看对面青翠的山峰。连续两夜在船上过夜的渔人,仍泛着小舟在江中漂流,虽已是清秋季节,燕子仍然展翅飞来飞去。汉朝的匡衡向皇帝直谏,他把功名看得很淡薄,刘向传授经学,怎奈事不遂心。古人尚且如此,我更是不必说了,年少时一起求学的同学大都已飞黄腾达了,他们在长安附近的五陵,穿轻裘,乘肥马,过着富贵的生活。

## 本周多阴天 秋冬要换岗

别让阴冷的天气影响心情,  
这时节,早晨来碗热腾腾的汤,暖身又暖心

□记者 杨凤轩 通讯员 许方璐



温馨提醒

### 喜欢天气版的朋友 快快联系我们吧

“我特别喜欢看天气版,而且觉得‘微言天气’栏目中有些网友的话说得很有趣,我也有想说的话,也想在这个栏目中发言,应该怎么做啊?”这几天,有读者辗转找到洛阳晚报记者询问“微言天气”栏目的投稿方式,记者先谢谢各位关注天气版的朋友!

您可能已经注意到了,天气版上的“晚报四季天”图标上标有联系方式。如果您想和天气版互动,可登录新浪微博或腾讯微博发表天气感言,并@洛阳晚报或@晚报四季天;也可以申请加入洛阳晚报天气与服务版QQ群。

记者每天都会关注大家在微博及QQ群的留言,只要您发表的天气感言积极健康、贴近生活、生动有趣,就有机会见报与大家分享!

天气预报昨天是阴天,没想到太阳不舍得离开,中午,暖暖的阳光静静地照着大地,伴着微凉的风,让我们又多享了一个美好的秋日。本周四立冬,秋天就要告别我们了。

### 本周阴天较多 慎防“心理感冒”

据市气象台预计,本周我市降水量正常,平均气温接近常年,最低气温6℃左右,山区4℃左右;阴天数较多,凌晨到上午易出现不同程度的雾霾;周五前后受西南气流和地面冷空气影响,全区阴天有小雨;周日前后受较强冷空气影响有4级到5级西北风,气温较前期有明显下降。

具体预报为:今天全区小雨停止转多云,偏东风2级,气温7℃~17℃;明日晴天,气温6℃~22℃;7日多云转阴天,部分地区有零星小雨;8日阴天有小雨;9日小雨停止转阴天;10日阴天转多云,西北风4级到5级。

近来有报道称,重庆由于连日阴雨,“心理感冒”患者增长了20%。的确,对很多人来说,只要不是特别干燥,阳光灿烂的日子总会让心情好些。本周,我市的阴天会比较多,阴天气光照不足,人们容易心情不好,要注意调整心情,可以打开灯让屋子亮堂些,在光线充足的环境下活动,也可调动情绪,增强兴奋性,衣着可选择鲜亮的颜色。

### 早晨喝碗汤 一天暖洋洋

“这季节,要是早上出门不喝碗羊肉汤、豆腐汤,总觉得心里少点啥。”网友“醉秋风”说,自己这几天吃早饭都是去汤馆喝汤,天气越来越冷了,汤馆里的食客也越来越多,早上喝碗羊肉汤,一天心里暖洋洋。

洛阳的汤种类繁多,大小汤馆遍布,无论大小,大多有忠实的食客,生意火爆。咱洛阳人喝汤从不计较环境,遇上人多,找不到凳子坐,蹲在街边儿照样喝得呼噜呼噜、如痴如醉。老食客们说,喝汤要的就是那个滋味、那份享受,其余都无关紧要。

天越来越冷了,早晨起来喝一碗热腾腾的汤,也正符合“秋冬温养”的养生经,正所谓“早晨一碗汤,神仙都不当”。一碗热气腾腾的汤,既能暖身又能暖心,确是不错的选择。

### 【微言天气】

@紫色蔷薇 zzz:看今天(4日)晚报天气版介绍大白菜咋吃,冬天多吃大白菜最好了,健康、经济又实惠!

@关注天气:深秋到来室内冷,阴冷潮湿防感冒。晾晒被褥洗衣裳,整洁家院小环境。早晨晚上请注意,添衣加服要穿暖。出门办事莫慌忙,老人儿童保健康。愿你健康开口笑!



## 随手拍

投稿方式  
邮箱 366116@qq.com  
微信 laoni366116  
腾讯、新浪微博@洛阳晚报  
晚报官方微信:lywb20

洛阳晚报 瓷艺牡丹杯  
创刊20周年 “十佳拍客”评选

大唐官窑

电话:65550555 18695999335



## 开心一刻

11月3日,原洛阳耐火材料厂的几个已退休的老伙计欢聚在王城大桥北端的一片树林里。阳光灿烂,秋色绚丽,大伙儿难掩喜悦,拍下了这张充满童趣的照片。  
网友“尔东”摄