

## 今日天气

4℃~15℃

晴天间多云  
偏东风转偏南风2级~3级

## 未来几天

11月

13日	多云转晴	6℃~16℃
14日	晴	7℃~15℃
15日	晴	7℃~17℃
16日	晴	6℃~16℃
17日	晴	4℃~14℃
18日	阵雨	4℃~15℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

11月11日

污染指数	80
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

## 【诗读四季】

### 竹石

郑燮(清)

咬定青山不放松，  
立根原在破岩中。  
千磨万击还坚劲，  
任尔东西南北风。

【译文】竹子抓住青山一点儿也不放松，它的根牢牢地扎在岩石缝中。经历千种磨难万种打击仍然坚韧挺拔，无论你刮的是东西南北什么风。



# 宅在家,不如走出门

为抢购,昨天在家上了一天网? 本周多是晴朗天气,出来晒晒太阳吧

□记者 范瑞

“你都买了些啥?”11日,这句话成了朋友、同事见面后最常见的问候语。经过通宵奋战,一夜疯抢,有人欣喜若狂直说“捡到了大便宜”,有人感叹没捂紧钱包只想“剁手”。

在热闹的“双11”狂欢购物节里,午后的阳光也十分应景地给大家带来了暖意。本周,这样的好天气会继续。

## 一缕阳光,驱散连日阴霾

“为了抢一双运动鞋,我一直折腾到昨天凌晨三点多,一天都哈欠连天。”市民赵女士说,快到中午时,看到明媚的阳光照进房间,她就放弃了继续抢购的打算,带着孩子到小区花园里晒太阳。“好久没好好晒太阳了,这样的天气真难得。”她开心地说。

网友“我是张三丰”说,单身的他每年都最怕过光棍节,可今年光棍节,他感觉心里暖暖的。中午阳光灿烂,几个伙计特意陪他在新区骑单车晒太阳。“忽然感觉有群靠谱的朋友,就算当个光棍儿也挺幸福。”他由衷地说。

据气象台预计,本周我市基本无降水,最低气温4℃左右,山区2℃左右。本周前期以阴天到多云天气为主,部分地区有雾霾出现,中后期天气晴好,早晚温差较大。本周内有2次冷空气活动,受其影响有3级左右的偏北风。

预计今天白天我市北中部晴天间多云,南部多云间晴天,偏东风转偏南风2级到3级,气温4℃~15℃;明日多

云到晴天,气温6℃~16℃。

## 吃火锅,可别惹“火”上身

冬天里吃什么最暖和呢?当然是火锅啦!三五好友围坐在热气腾腾的锅边,立马忘记了严冬的寒冷。但吃火锅时,您可要当心惹“火”上身哦。

吃火锅时,不少人喜欢将沸腾的锅里的菜、肉夹起来直接送到嘴里,烫得舌头发麻、额头出汗,还大呼过瘾,美其名曰:“一热当三鲜。”其实,这样的吃法极容易将口腔、舌头、食道以及胃部的黏膜烫伤。而且,一些本来就有复发性口疮的患者,吃了火锅后更容易上火,口疮发生概率会高出好几倍。

所以,吃火锅千万不能心急,从火锅中取出的食物量要小,并且等降温后入口为宜。

还有人喜欢在吃火锅时喝一碗热腾腾的火锅汤,并认为火锅的营养都在汤里。其实,火锅汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了容易导致高血脂、胆结石、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。

## 【微言天气】

@木瓜小马:这么好的天气,宅在家里网购简直太浪费了!飘飞的黄叶,灿烂的阳光……风景美如画,还是出来走走惬意!



随手拍

## 拎根拐杖打太极

见过太极扇、太极剑,几天前,我第一次在洛浦公园看见舞着拐杖打太极的。这“太极拐杖”可能是这名男子自创的健身法吧!

拍客 侯建平 摄

# 看本地信息 只上洛阳网



- 权威身份: 中共洛阳市委宣传部主管、洛阳日报报业集团主办,党报优势,新闻权威。
- 超群实力: 十三年成功运营, alexa统计全球排名1.7万,日均IP量8万,日均PV量120余万,全市第一,全省前三。“洛阳社区”人气火爆,注册会员超26万人。
- 核心优势: 共享洛阳日报报业集团全媒体采访中心新闻,最新鲜,最生动,最详尽,离您最近。
- 荣耀见证: 河南省十佳网站、全国地方门户创新品牌奖、网盟理事单位。

广告咨询电话: 65233618

地址: 洛阳新区开元大道洛阳日报报业集团22楼