

## 今日天气

☀️ 5℃~17℃

晴天间多云  
偏西风3级左右

## 未来几天

11月

15日	晴	4℃~19℃
16日	晴	5℃~16℃
17日	晴	6℃~15℃
18日	晴	8℃~17℃
19日	晴	5℃~21℃
20日	晴	7℃~18℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

11月13日

污染指数 127

空气质量状况 轻微污染

首要污染物 可吸入颗粒物



晚报  
四季美

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

# 老天,你咋说变脸就变脸

别让昨天的雾霾扰了心情,明天又将阳光明媚

□记者 范瑞

“天又阴下来了,很暗。”昨日早晨6时,网友“双月”就开始在晚报天气版QQ

### 天空雾蒙蒙 让人很郁闷

昨日早晨,市民周先生本想趁着好天气去广场上锻炼,可一出门就很懊丧。好不容易盼来的好天气,又被雾霾搅了局:“天雾蒙蒙的,广场上也没几个人,我只好‘打道回府’了。”

网友“乐乐”说,雾霾天里,同事们吃过午饭也不出去散步了,都趁午休时间上网查自己“双11”购物的快递“走”到哪儿了。

虽然昨日的气温跟前几天相差不

### 喜欢吃坚果 莫在三餐外

如果说秋天是水果的季节,那么冬天可以说是坚果的季节。一家人坐在一起聊着天、看着电视,嗑嗑瓜子、剥剥花生,寒冷的冬天因此增添了不少乐趣。

坚果是应季食品,多半秋天成熟,松鼠等许多小动物会把坚果作为过冬的储藏食物。由于坚果属于种子,其中蕴含着植物萌芽所需的各种营养成分,还有储存一冬所需要的抗氧化成分。坚果中特别重要的营养素是维生素E、多种B族维生素以及铁、锌、钙、镁等各种矿物质,还有一定数量的蛋白质。这些物质都有助于人们在冬天抵御寒冷。

提起坚果,不少爱美的女子担心吃坚果会发胖。其实这要看吃得是否得

群里直播天气。看到这个消息,不少还没起床的小伙伴纷纷拉开窗帘一看究竟。“咋又变天了,雾蒙蒙的。”网友“走过心情”说。

大,但灰蒙蒙的天让人感觉有点儿冷,在室内还要披件厚衣服。

洛阳晚报记者从市气象台了解到,今天的气温与昨天相比变化不大,今天白天全区晴天间多云,偏西风3级,最低气温5℃~7℃,最高气温15℃~17℃。

明天,明媚的阳光会再次登场,全区晴天,最低气温4℃~6℃,最高气温17℃~19℃。

法。三餐之外吃坚果,会让人长胖,这是因为坚果的脂肪含量非常高,从40%到80%不等。餐后吃坚果会造成一日内能量摄入过量,特别是晚餐后一边看电视一边吃坚果,当然容易发胖。

不过,如果把吃坚果的时间放在用餐时,情况就会完全不同。部分坚果的膳食纤维含量很高,特别是大杏仁、小杏仁、榛子等,饱腹感很强,在用餐的时候吃这些坚果,并不会增加一餐之中的总能量摄入。相反,有研究证明,如果把大杏仁纳入一餐当中,配合淀粉类食物一起食用,可以让餐后的饱腹感持续更长时间,甚至到了下一餐仍然会发挥作用,把饱腹效果持续一整天。



### 【微言天气】

@“双月”:天空阴沉沉的,心情也有些郁闷。多么盼望晴空万里的天气啊!

@“椰子”:本以为今天(13日)是好天气,原想走路去上班来着,拉开窗帘却看到雾蒙蒙的天,瞬间没心情了。

@“轻尘”:昨日(12日)刚现艳阳天,压抑的心情有所好转,不料今日(13日)又遇阴霾,我的高兴劲儿被野蛮按压下来。我不怕天寒,怕我的心情不暖。怀念秋高气爽的天气。

### 【诗读四季】

#### 宿建德江

孟浩然(唐)

移舟泊烟渚,  
日暮客愁新。  
野旷天低树,  
江清月近人。

【译文】把小船停靠在烟雾迷蒙的江边的小小沙洲。这时候,面对着茫茫暮色,旧愁未了,新愁又涌上心头。望着无边无际的旷野,那天,好像比树还低沉;由于江水清清凌凌,那月亮,使人更加感到亲切近人。

构建和谐社区 创造美好家园



洛报报业集团  
LUOYANG DAILY PRESS GROUP

# 广融之约·洛阳晚报第二届社区文化行 总第61站

周日(11月17日)走进涧西区香港城社区

晚报社区文化行趣味项目多,大奖等你拿。歌舞表演、戏曲联唱精彩节目不断,互动游戏、幸运大奖惊喜连连,哪个社区报名踊跃,活动就定在哪个社区。欢迎商家、社区踊跃报名。



现场便民服务



现场法律咨询



异彩纷呈的社区节目



### 订报送好礼

\*凡现场订报前30名,送每瓶价值3元的五大连池天然冷矿泉水10瓶。  
\*凡现场订报前30名,送价值45元的阳光贝贝儿童摄影卡一张。

\*凡活动现场订报,均可参与订报抽奖活动,抽取价值45元湖润果汁1箱或价值40元同新牛奶1箱,每场10箱果汁或10箱牛奶等您!

地点:涧西区郑州路办事处香港城社区 活动热线:63115188 63232410

主办:洛阳市文明办 洛阳市创建办 洛阳市公安局 洛阳市房管局 洛阳市民政局 洛阳日报报业集团 洛阳市物业管理协会 中共洛阳涧西区委宣传部

承办:涧西区郑州路办事处 郑州路办事处香港城社区 洛阳日报报业集团读者俱乐部

特别鸣谢:河南广融中小企业产权交易有限公司 洛阳湖滨公司 黑龙江省五大连池矿泉水开发有限公司