今日天气

2℃~18℃
晴天
偏北风2级～3级

未来几天

11月

20日	晴到多云	1℃~16℃
21日	晴到多云	6℃～13℃
22日	多云间晴天	4℃～13℃
23日	多云到阴天	5℃～12℃
24日	阴天转晴天	2℃～10℃
25日	晴	2℃~11℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

11月18日

污染指数	84
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

【诗读四季】

长相思·山一程

纳兰性德(清)

山一程,水一程,
身向榆关那畔行,
夜深千帐灯。
风一更,雪一更,
聒碎乡心梦不成,
故园无此声。

译文:一路上登山涉水,向榆关那边进登。夜深宿营,只见无数座行帐中都亮着灯火。挨过了一更又一更,只听得风雪一阵又一阵,吵得我乡心碎乱,乡梦难圆,在我的故园,几曾有聒耳的风雪声?

暖暖阳光下 凉凉北风吹

预计本周我市基本无降水,山区最低温度或降至0℃

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

“这两天阳光真好,太阳都能直接晒到我的床。”网友“紫幽花”说,中午回家吃完饭,躺床上听着歌看着书,感觉困了就在满床阳光中打个盹,感觉特别美好。

阳光仍好,本周最低气温降至0℃

“太阳晒着暖暖的,风吹在脸上凉凉的,这两种截然不同的感觉合在一起还挺舒服的。”市民李小姐说,坐在有暖气的屋里感觉挺热的,但出门后发现室内外温差挺大的,不过有太阳晒着,并不感觉很冷。

虽然阳光不错,但如今11月已过半,本周的最低气温会再度下降,山区极端最低气温会低至0℃。

据市气象部门预计,本周我市基本无降水,降水量偏少;周内无明显冷空气活动,平均气温接近常年,极端最低气温3℃左右,山区0℃左右。本周前期天气晴好,其他时间以多云天气为主,局部地区有雾霾出现;周末受弱西南气流和冷空气影响,局部地区有零星小雨。具体预报为:19日全区晴天,偏北风2级到3级,气温2℃到18℃;20日全区晴天到多云,气温1℃到16℃;21日晴天到多云;22日多云间晴天;23日多云到阴天,局部地区有零星小雨;24日阴天转晴天,偏西风3级左右。

市气象部门提请有关单位继续做好城市和森林防火工作,并请及时关注最新天气预报和预警。

暖气来了,要记得适当通风哟

“供暖以后,身边不少朋友都病了。”昨天,网友“西葫芦”告诉洛阳晚报记者,身边一些朋友从供暖以后出现了精神不佳、咳嗽等症状,不知道是不是暖气刚来不适应。

很多人有“猫冬”的习惯,一到冬天,就会懒懒的不想动,如今暖气来了,很多人为了让温度更高一些而紧闭门窗,户外活动更是减少了很多,专家提醒,冬季供暖温度过高也可使人感到不舒服。

“供暖后,要适当开窗通风。这样既能调节室内外温差,也可以促进室内空气流通。”专家介绍,每天开窗通风的最佳时间段为9时至17时,为了保证室内空气新鲜,非雾霾天气,每天至少开窗通风半小时左右。

大家都知道,当室内外温差过大时,人容易患上感冒,但您可能还不知道,空气湿度对我们的生活也有很大影响。当室内空气湿度低于40%时,人的呼吸道黏膜容易脱水,灰尘、细菌容易刺激喉部引发咳嗽。

室内虽然暖和,但大家也不要忘记适当开窗通风哟。尤其是现在这样刚开始供暖,天气又干燥的时候,大家更应该注意适当开窗、洒水,多喝水,以防燥降温,避免患上头痛、头晕、精神不振、胸闷等“供暖综合征”。

如果您喜欢花草,也可以在家里养一些绿色植物,这样不但能够帮助不常开窗通风的房间改善空气质量,而且植物的蒸发作用也能够增加室内的空气湿度。

【微言天气】

@打伞的鱼:最近加入了晚报天气QQ群,看大家都在群里写下自己对天气的感受,我就问了问我女儿,我女儿说:“早上我冻得把手藏在兜里,中午太阳公公很温暖,我的手不用再藏了。”这样用天气启发孩子写作文,真的很好!

@白牡丹:早晚温差很大,小孩抵抗力弱。穿同样的衣服,大人可以脱下换换,但是孩子不能换,小心感冒。

晚报四季天
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