

## 今日天气

☀️ 1℃~18℃

晴天  
西北风2级~3级

## 未来几天

12月

3日	晴间多云	1℃~15℃
4日	多云转阴	2℃~15℃
5日	晴	-1℃~13℃
6日	晴	0℃~13℃
7日	晴	0℃~14℃
8日	多云	-1℃~10℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

12月1日

污染指数	84
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

## 【微言天气】

@洛阳小庆:以粗茶淡饭养胃,用清新空气洗洗肺,让灿烂阳光晒晒背,找群朋友喝点小醉,忘却辗转尘世的累。

@蔡福庆:冬日难留几叶黄,前几天的风把树上的黄叶一扫而光,冬已来临,金秋已成了往日的记忆。然而在避风的角落,仍可见到几片黄叶,展示着曾经的美丽。

@创意铺子:没有比冬天晒太阳更舒服的事了。

@不飞不舒服李司机:太阳落山后,从房顶上看余晖,真正欣赏洛阳初冬的美丽。

# 天气晴暖 心情很爽

今明两天,太阳依然会暖暖地照着大地  
不过,天气干燥,要多补水啊

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

时间进入12月,意味着2013年真正进入了尾声。昨天,风没那么强,且阳光灿烂,真是难得的好天气。公园里、广场上,人们三三两两地聚在一起聊天,活泼的孩童和顽皮的小狗在撒欢,笑声让这个初冬的双休日也跟着鲜活生动起来。

### 阳光下,初冬的美丽让人醉

“虽然已经是冬天了,但公园里、街道旁的好多树木叶子还没有落完,在阳光的照射下闪现不同颜色的光泽,特别好看。”市民王女士说,昨天下午,趁着难得的好天气,她和男友到西苑公园散步,近两个月工作特别忙,她还没来得及好好欣赏秋天,就已入冬。前几天,大风呼啸,黄叶纷飞,她还以为从此就景色萧条,没想到初冬的景色也如此美丽。

“这么好的太阳,又没有大风捣乱,真美!”昨天,市民王女士和她的邻居李女士各自带着小孙子在牡丹广场玩,王女士说,小孙子在家待不住,可前几天刮大风,带他出来不方便,他在家闹得大人也心情烦乱。昨天天气这么好,能出门玩了,小孙子开心,她的心情也跟着好起来。

昨天,一早一晚气温很低,可太阳一出来,气温很快就升到14℃左右。在太阳底下晒着,身体很快就暖和起来,真是说不出的开心惬意。

### 晴依旧,今明气温略抬头

“要是这样的好天气能多持续几天就好了。”面对这样美好的初冬,很多人希望无风有暖阳的日子多一些。老天爷听懂了人们的心声,今明两天,太阳还会暖暖地爱抚着大地,风也不会露出凌厉的一面。

据市气象台预计,今天全区晴天,西北风2级到3级,气温1℃到18℃;明日晴天间多云,气温1℃到15℃。从天气预报来看,今天依旧是好天气,而且受阳光照射的影响,气温略有回升,如果有时间,您不妨出去走走。

### 天晴暖,小心身体“火辣辣”

在这样美好的晴天里,无论是洗衣晒被,还是郊游访友,都再合适不过。只是连续晴好多日,空气相对湿度也一路走低,很多人都感觉身体发出了“火辣辣”的干燥信号。

“这段时间我都流了两次鼻血,嗓子也火辣辣地疼。”网友“咕噜嘟塔”说,自己工作忙起来总忘记喝水,现在天气又干燥,不小心就“上火”了,不但流鼻血、嗓子痛,而且连脸都有些肿了,这才开始重视补水保湿。

网友“咕噜嘟塔”的情况可能有些极端,但现在天气确实十分干燥,大家千万要注意及时补充水分。除了多喝水、多吃水果,好好为身体补充水分,用于外部护理的面霜、手霜、唇膏也都要派上用场了。

对于吃货们来说,若是能用吃来补水,那再好不过了。那么,吃什么食物能让皮肤变得“水汪汪”呢?若是嘴唇干裂,可以喝些黄瓜猕猴桃汁;若是皮肤干痒,可以吃些红薯炒乳瓜;冬季头发易干枯,可以煮蜜枣核桃羹来吃;上火咽喉干、肿痛的人,可以吃些雪梨膏。吃美食,又美肤,何乐而不为呢?

## 【四季健康】

### 冬季降火御寒 多吃白色食物

立冬后,北方干燥的空气容易让人“上火”,这时可多吃一些白色食物。中医认为,解除燥热多用润法,根据五行五色的原理,白色食物最能防燥热。

做菜时,可以选择白萝卜、白菜、冬瓜、百合、银耳、莲藕等。其中,白菜、萝卜功效最好,可谓最经济实惠的补品,但肠胃寒凉的人在冬季应该少吃,多吃牛、羊肉可御寒。

怕冷的人还可多吃胡萝卜、芋头等富含无机盐的根茎类蔬菜以及海带、紫菜、菠菜等含碘食物。研究发现,怕冷与体内无机盐和碘缺乏有关。女性可多吃含铁量高的食物,比如动物肝脏、瘦肉、菠菜等。

(据中华养生网)

**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

## 【诗读四季】

### 赠花卿

杜甫(唐)

锦城丝管日纷纷,  
半入江风半入云。  
此曲只应天上有,  
人间能得几回闻?

【译文】锦官城里的音乐声轻柔悠扬,一半随着江风飘去,一半飘入了云端。这样的乐曲只应该天上有,人间能听见几回?



### 妙笔“寻”花

一张寻物启事,也能写得这样文采飞扬,强!  
拍客 会飞的猫咪 摄于新区一小区



## 随手拍

QQ群:119181947

### 投稿方式

邮箱 366116@qq.com

微信 laoniu366116

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  
20周年 “十佳拍客”评选

## 大唐官窑

电话:65550555 18695999335