

## 今日天气

☀️ 0℃~15℃

晴天  
偏北风3级左右

## 未来几天

12月

4日	多云	0℃~16℃
5日	晴间多云	-1℃~13℃
6日	晴到多云	0℃~13℃
7日	多云间晴	0℃~14℃
8日	多云转晴	-2℃~15℃
9日	晴	-2℃~11℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

12月2日

污染指数	98
空气质量状况	良
首要污染物	可吸入颗粒物

## 【四季健康】

### 提高免疫力 多吃蛋白质

对老人和孩子来说,寒冷是对健康的最大威胁。因此,这段时间要多补充优质蛋白质,大豆中蛋白质含量最高,鱼虾肉、鸡蛋、花生、核桃中蛋白质含量也很丰富。(据 中华养生网)



## 【诗读四季】

### 冬十月

曹操(东汉)

孟冬十月,北风徘徊,  
天气肃清,繁霜霏霏。  
鸱(kūn)鸡晨鸣,鸿雁南飞,  
鸷(zhì)鸟潜藏,熊罴(pí)窟栖。  
钱镈(bó)停置,农收积场。  
逆旅整设,以通贾商。  
幸甚至哉!歌以咏志。

【译文】初冬十月,北风呼呼地吹着,气氛肃杀,天气寒冷,寒霜又厚又密。鸱鸡鸟在清晨鸣叫着,大雁向南方远去,猛禽也都藏身匿迹,就连熊也都入洞安眠了。农民放下了农具不再劳作,收获的庄稼堆满了谷场,旅店正在整理布置,以供来往的客商住宿。我能到这里是多么的幸运啊,高诵诗歌来表达自己的这种感情。

## 也有阳光也有风

本周,您可尽情享受阳光灿烂的日子,不过,冷空气会频频来捣乱

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

“又是一个像春天一样的日子,这是冬天吗?”有读者给洛阳晚报记者打来电话说,昨天,还是暖阳高照微风拂拂,若不是树枝上尚未落尽的黄叶,真让人错将初冬时节当成初春。

### 天气晴好晒被忙

“最近一段时间天气都挺不错的。”昨天,市民王女士趁着天儿好把被子抱到太阳下晒。王女士说,晒过的被子盖在身上特别舒服,天气好的时候,她只要有时间就会把被子抱出去晒,最近几乎天天晒被子。

与王女士不同的是,市民龚女士选择到阳光下去“晒自己”。“冬天的太阳特别温和,不像夏天的阳光,强烈到能把人晒伤。”龚女士说,近来天气好,每天午饭后,她都会和同事一起出去,在阳光下散散步,聊聊天,放松心情。

接下来的几天,您可以尽情享受有阳光的日子。昨日,记者从市气象部门获悉,本周,多是暖阳高照的好天气。

据市气象台预计,本周我市无降水天气过程,平均气温接近常年,最低气温-3℃左右,山区-5℃左右。本周以晴好天气为主,气温变化幅度较大,湿度小。不过,本周冷空气活动频繁,在周二、周四和双休日,受其影响有3级或4级左右的偏北风或西北风。

具体预报为:今天全区晴天,偏北风3级左右,温度0℃到15℃;明日多云,偏北风3级左右,温度0℃到16℃;5日(周四)晴天间多云,西北风4级左右;6日(周五)晴天到多云;7日(周六)多云

间晴天,偏北风3到4级;8日(周日)多云到晴天,偏北风3级左右。

从天气预报来看,这一周的阳光很好,但由于冷空气活动频繁,可能常会有大风造访。若您喜欢阳光却讨厌大风,不妨趁早晨开窗通风,中午则关上窗户,在室内美美地享受阳光的温暖。

### 本周六将迎“大雪”

本周六,将迎来二十四节气中的“大雪”节气。根据天文历法,太阳黄经达255度时,为二十四节气之一的“大雪”,通常在每年的12月7日或8日到来。

古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也。”到了这个时间,雪往往下得大、范围广,故名“大雪”。从我市历年的情况来看,大雪时节天气更冷,降雪的可能性更大了,可降雪量并不一定很大。

大雪时节,我国大部分地区的最低温度都降到了0℃或0℃以下。在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区,往往会降大雪甚至暴雪。可见,大雪节气是表示这一时期,降大雪的起始时间和雪量程度,它和小雪、雨水、谷雨等节气一样,都直接反映降水。

我国古代将大雪分为三候:“一候鸱鸪不鸣,二候虎始交,三候荔挺出。”一候是说此时因天气寒冷,寒号鸟也不再鸣叫了;二候是阴气最盛的时期,所谓盛极而衰,阳气已有所萌动,老虎开始有求偶行为;三候是说,“荔挺”(兰草的一种)感到阳气的萌动而抽出新芽。从目前的气象要素分析来看,大雪节气我们无缘得见“雪姑娘”,不过,“大雪”就要来了,下雪的日子还会远吗?



## 【微言天气】

@海的r子:天晴无风,大家快起来晒被子啦。这样,晚上睡觉被子上就有太阳的味道。

@荷七凡:今天(2日)阳光真好,适合捧本书坐在操场上晒太阳。

@小馨馨qxy:希望12月的每一天都能像今天(2日)一样。我们要向着太阳生长,做一个温暖的人!路就在你的脚下,你也许无力改变终点,却能决定脚踏出的方向。

玮杰票务 洛阳票务第一品牌  
价格最低 品种最全

滑雪85元 温泉65元

地址:数码大厦A座601 电话:63120681



### 阳光灿烂 尽情享受

天气这么好,不但人们在阳光下惬意地休憩、游玩、聊天,连动物们都尽情地享受这美好的时光。1日,在洛浦公园,几只鹅调皮地和游人嬉戏。

拍客 贾小丽 摄

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  
创刊20周年 “十佳拍客”评选

大唐官窑

电话:65550555 1869599335