

|天气·服务|

今日天气

 -1℃~14℃
多云到晴天
偏南风转西北风3级左右

未来几天

12月		
6日	晴到多云	1℃~14℃
7日	晴转多云	3℃~15℃
8日	多云转晴	1℃~14℃
9日	晴	1℃~11℃
10日	晴转多云	0℃~11℃
11日	晴	-3℃~10℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

12月4日
污染指数 68
空气质量状况 良
首要污染物 可吸入颗粒物

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



蓝蓝的天上白云飘 白云下面人儿笑

今明晴好依旧,多在阳光下晒晒后背,可强身健体

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

这几天,洛阳晚报天气版记者和读者们聊天时,听到最多的话就是:“这天一点儿都不像冬天。”的确,这几天暖阳高照,蓝天白云,真是难得的好天气。

好天气,好心情

“天气真好,都12月了,感觉还不太冷,太阳晒着真舒服。”昨天,市民张彩霞说,虽然天气有点儿干燥,但是晴朗暖和,还是让人心情很好。

“看见今天的天,真想唱一句‘蓝蓝的天上白云飘’啊!”网友“张小烦”昨天在洛阳晚报天气版QQ群里说,在全国多地持续雾霾的情况下,洛阳的蓝天白云显得特别招人喜欢。

“最喜欢这样的天气了!”网友“普花”对记者说,印象中往年一进入冬季就会很快冷下来,要不就是经常刮大风,近两年更是雾霾频发,很少见到这样持续的好天气。

的确,在这个时节,这样的好天气比较难得。就拿昨天来说吧,阳光暖暖,无风无雨,中国天气网数据显示,昨天最低气温在3℃左右。记者查去年12月4日的天气情况发现,2012年12月4日的最低温度-3℃。虽然仅这一天的温度对比并不能说明今年冬天比较暖和,但至少让我们知道,最近这样的好天气,并不是年年此时都有的。

今天的风会比昨天明显一些,但依旧是好天气。据市气象台预计,今日多云到晴天,偏南风转西北风3级左右,气

温-1℃到14℃;明日晴天到多云,气温1℃到14℃。

从天气预报来看,至少今明两天还会是好天气,愿大家在这样的好天气里,都能有个好心情。

冬天,要追着太阳走

其实,人也是喜阳的物种,晒晒太阳,很快就有了满满的正能量和美美的好心情。俗话说:“万物生长靠太阳。”冬季寒冷,未免“冻伤”心情,大家可以多“追”着太阳走,多到户外去散散步、跳跳舞。

冬季,人们容易感觉倦怠,所以上班族不宜每天持续工作,除了尽量在午饭后出去散散步,下午工作期间也可以抽空到阳光下活动一下腰、腿、肩颈等部位。如果实在没时间外出,也可在室内进行打坐放松、深呼吸、打太极拳等。

冬天,很多老年人因为怕冷而选择不出门。不过,有专家提醒,人们之所以感觉冷,多是阳气不足,建议老年人进行适当运动。对于有晨练习惯的老年人来说,冬季最好将锻炼安排在日出后或者午后,不过到户外活动时,要注意提前做好热身运动,切勿进行剧烈运动。

我国西北有“冬晒背盖”之说,是说冬天里要多晒一晒背部。“前为阴,后为阳,晒后背,能起到补阳气的作用。”医学专家称,“阳气虚弱会让人手脚冰凉,还常伴有脾胃不适。晒晒后背,能驱除脾胃寒气,有助改善消化功能。”清代医家曾说“背为阳,心肺主之”,晒后背还能疏通背部经络,对心肺大有裨益。

【微言天气】

@苏:天气真不错啊,天蓝得很,也没有风!

@琪琪_melody:最近越来越喜欢抬头仰望天空,有“蓝天控”一说吗?

@岳卫方:好久没有好好看看美好的蓝天了。忙碌紧张的生活总会让我们忘记欣赏路边的风景。站在阳光下深呼吸,原来生活依然这么美好。

【诗读四季】

冬柳

陆龟蒙(唐)

柳汀斜对野人窗,
零落衰条傍晓江。
正是霜风飘断处,
寒鸦惊起一双双。

【译文】一排柳树斜斜地对着我的门窗,零落衰败的枝条依傍在江边。霜风劲吹枯枝断落,惊飞了一双双的鸥鸟。



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



上海老庙黄金

全国 800 家店面



今生有约珠宝连锁企业
Lifetime Jewelry 相约今生 珍爱一生



微信扫一扫
更多惊喜等待您!

县(市)区购买
顾客报销来回车费

黄金直销惠

12月5日起
售完为止

名牌黄金首饰

全场

259

元每克起

免工费

郑重承诺: 全国比价 当日价高 全额退差。

翡翠低于直销价

1.8

折

时尚银饰	9
天然琥珀	36
天然碧玺	32
珍珠项链	200

上海市场店: 上海市场步行街上百后楼西侧(八方电器隔壁) 64277168
 万达广场店: 万达广场室外步行街东入口(德克士隔壁) 65580048
 新都汇店: 唐宫路与解放路交叉口银燕大厦楼下(家乐福对面) 63268555

解放南路店: 解放路与凯旋路交叉口(八方电器隔壁) 63311666
 老城北大街店: 老城区北大街丹尼斯量贩北50米安喜门西侧 69828555