


今日天气



-2℃~12℃
晴天间多云
西北风3级左右

未来几天

12月	14日	晴转多云	0℃~11℃
	15日	阴转多云	1℃~9℃
	16日	多云转晴	0℃~10℃
	17日	晴	0℃~9℃
	18日	晴	-4℃~10℃
	19日	多云	-4℃~8℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

12月12日	污染指数	65
	空气质量状况	良
	首要污染物	可吸入颗粒物

【诗读四季】

石灰吟

于谦(明)

千锤万凿出深山,
烈火焚烧若等闲。
粉骨碎身浑不怕,
要留清白在人间。

【译文】只有经过无数次的凿击,(石头)才能从深山中开采出来。它把烈火焚烧看成平平常常的事,即使粉身碎骨也毫不惧怕,只要把一身清白留在人世。

【四季健康】

冬季口舌干燥 食疗润肺生津

冬季易口干舌燥,特别是感冒的时候更容易这样。这几种食疗方法可以让您润肺生津:

蜂蜜加米醋治咽干舌痛 每天早晚各一次,每次1匙蜂蜜、2匙米醋,冲一大杯开水,连续喝几个月就会好转,同时可以治疗大便异常。

吃枸杞子治夜间口干症 每晚吃枸杞子30克,嚼得越烂越好。对糖尿病患者或因津液分泌减退而口干的老年人来说,夜间可将枸杞子洗净放床边备用,需要时取一粒含在舌心,几秒钟后,就会从舌根生出津液,解除口中干渴。

莲子心泡水防治口干舌燥 将莲子心用开水沏,不要过浓,也不要过淡,日饮两三次可预防口干舌燥、虚火上升、嗓子疼痒、声音嘶哑、脑觉昏沉等,同时可治疗咳嗽。(据《中华养生网》)

这个双休日,阳光有点“瓢”

明日渐转多云,周日有下雨的可能,要晒被子趁今天哦

□记者 杨凤轩 通讯员 陈红霞

昨天的风比前一天的要温柔一些,没有想象中的凛冽,一轮暖阳依旧高悬天空,再加上达到良好标准的空气质量,昨天的天气还算不错。您若有洗衣晒被之类的计划,最好趁今天做,因为即将到来的双休日的天气可能没这么好。

阳光很灿烂 空气很干燥

“刚才出去看了一下,温和的天气,没感觉太冷。”昨天一大早,伊川读者郑先生就在洛阳晚报天气与服务QQ群里发布了天气情况,很多读者朋友表示,风没有想象中那么大,看起来又是好天气。

尽管风没有想象中那么大,但一阵冷风吹过,带走了空气中的水分,让人觉得空气干干的,呼吸起来,鼻腔有些干痛。

由于连日来无降水,暖阳高照大风频来,的确使空气相对湿度一直处在较低水平。中国天气网数据显示,从昨天11时开始,我市的空气相对湿度下降到25%左右,15时、16时,更是跌至19%,和40%~60%的舒适湿度范围相差很大。

今日天晴好 双休日多云

今天周五,这一天的工作结束后,我们将迎来两天的闲暇时光。不过让人遗憾的是,明后两天,我们休息了,太

阳公公也要休息一下。

昨天,省气象部门发布消息说,14日,我省西南部、南部多云到阴,其他地区晴到多云;14日夜到15日,南部阴,部分地区有小雨或零星小雨,其他地区多云转阴。

据市气象部门预计,今日全区晴天间多云,西北风3级左右,气温-2℃到12℃;明日晴天转多云,气温0℃到11℃。到了周日,云量会进一步增多,天空状况不是很好,部分地区有下雨的可能,请大家关注一下明日的具体预报。

饮食少油腻 身体别“着火”

“一到冬天就上火,我都快成冬天里的一把火了。”有读者抱怨。天气干燥,不少人全身燥热、口唇干裂、心绪不宁,就知道自己“上火”了。冬季上火,则更多是由“燥”所引发。冬季气候本身就比较干燥,再加上室内普遍使用暖气,燥热的室内环境会让人的气管黏膜净化作用变差,导致鼻腔、咽喉发干的上火症状出现。

冬天,人们喜欢进食牛羊肉来御寒,但牛羊肉本身偏温,加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品,可谓“燥上加燥”,人食用后体内容易积热,不容易散发,容易导致“上火”。

另外,很多上班族工作压力较大,作息时间不规律,夜晚休息不够,过度劳累,也是导致上火的重要原因。

若想熄灭这一把“火”,您可适当多吃些菊花、芹菜、荸荠等清热解毒类的

食物,也可以选择苦瓜、苦菜、厥菜、丝瓜等苦寒降火类的食材。

饮食要以松软稀酥、易于消化和吸收的食品为主,副食菜肴以蒸炖煮烧的品种为主,少食烤煎炸一类难消化的油腻之物。多摄入水分,以补充机体上火发热时水分的丧失,并可促进新陈代谢,生津利尿,加速毒素的排泄和热量的散发。

【注】瓢(rú ng):洛阳方言,不好、差、弱的意思。

【微言天气】

@孔令轩:每天看晚报的“天气·服务”版,真满意。

@双月:“大雪”时节无雪痕,寒风阵阵冻煞人。终有一日瑞雪舞,麦捂银毯安心。

@苏:体验洛阳一天四季,早晨的风凉,上午的风干,中午的风暖,晚上的风冷,这是在提醒我们要注意保暖。



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



随手拍

QQ群:119181947

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



爱情协奏曲

琴声悠悠,情意绵绵,相映成趣。
拍客 侯建平 12月7日摄于牡丹广场