

|天气·服务|

今日天气

-2℃~11℃

多云
偏东风2级到3级

未来几天

12月

| | | |
|-----|------|--------|
| 17日 | 阴 | -4℃~8℃ |
| 18日 | 多云 | -3℃~5℃ |
| 19日 | 晴 | -3℃~5℃ |
| 20日 | 多云转阴 | -3℃~5℃ |
| 21日 | 多云 | -2℃~6℃ |
| 22日 | 多云 | -3℃~6℃ |

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

12月15日

| | |
|--------|--------|
| 污染指数 | 100 |
| 空气质量状况 | 良 |
| 首要污染物 | 可吸入颗粒物 |

【四季健康】

冬天穿鞋大一号

专家提醒,冬天想让脚暖和,别穿太厚的鞋袜,鞋带别系太紧,最好在鞋子内垫双鞋垫。

北京东直门医院中医内科主任医师姜良铎说,冬天室内温度高,如果鞋袜过厚过紧,脚容易出汗,脚汗如果没有及时散发,会被鞋袜吸收,滋生细菌,导致脚气。而在低温的室外,鞋内湿气遇冷后,双脚会感到更冷。另外,鞋袜裹得太紧,会影响双脚的血液循环,让人感觉身体不暖和。

冬天穿鞋,最好能大一号,让踝关节能够活动自如。再垫一双鞋垫,不但能保持鞋内干燥清洁,也有利于脚部的保暖,这对于老年人、手脚冰凉的人来说尤为重要。

姜良铎说,冬天少穿平底鞋,鞋跟最好高二三厘米,这样的高度可以隔绝寒冷。

(据中国养生网)

【诗读四季】

浣溪沙

纳兰性德(清)

谁念西风独自凉,萧萧黄叶闭疏窗,沉思往事立残阳。

被酒莫惊春睡重,赌书消得泼茶香,当时只道是寻常。

【译文】独自在西风里,谁知道我的凄凉感伤呢?不忍心面对满眼的萧萧落叶,所以关上了疏窗,(我)伫立在残阳中,深思往事。

(回忆当初)因为春日酒醉,她不忍心惊动我的酣睡,我和她曾经有过赌书泼花的乐趣,只是那时把与她相处的美好时光当做寻常情境。

太阳还玩“躲猫猫”

今明两天虽气温比较低,可雨雪依然无影踪

□记者 杨凤轩 通讯员 姬鸿丽

刚过去的双休日,周六天气还不错,周日天气就阴沉下来,很多人都期望着下一场雨雪,以湿润干燥的空气和干渴的大地。但是,我们最终没能等到雨雪的造访,雾霾反而乘虚而入。

盼雪不至,太阳也藏起来了

在洛阳晚报记者的印象中,冬天最美的景色莫过于一场铺天盖地的大雪过后,阳光照在雪上泛出点点金光。然而今年冬天,我们盼过了“立冬”,盼过了“小雪”,又盼过了“大雪”,却始终没能盼来一场像样的降雪。

尽管今年我省的第一场雪出现在洛阳(11月10日,嵩县木札岭、栾川老君山等地均有降雪),但由于下雪的范围比较小,多数人没有感受到这场降雪带来的喜悦。而在此后的很长一段时间里,我市基本上处在“暖阳高照”的天气中,几次冷空气南下,也只带来了大风降温。

上周五,市气象部门预计“15日局部地区有零星小雨”,其实大家都知道这样的弱降水天气爽约的可能性很大,但还是期待着自己身处之地刚好是预报中的“局部地区”。

然而,昨天的天气再次让大家失望,雨雪没来,暖阳也不见了,雾霾乘虚而入。眼看12月过半,2013年渐入尾声却求雪不得,很多人在怀念小时候玩

雪、赏雪的欢乐之余不禁感慨一声“当时只道是寻常”。

今明两天,太阳依然躲在云中,市气象部门的预报中依旧没有“雨雪”的信息,气温依旧比较低,温差仍然比较大,风力会有明显增大。

据市气象部门预计,今日全区多云,偏东风2级到3级,气温-2℃到11℃;明日全区阴天,气温-4℃到8℃。

冰糖葫芦,冬日里的酸甜享受

有句话说:“我们不能改变天气,但我们可以改变心情。”尽管至今没有一场像样的雪,但在街头巷尾,冬日美食“冰糖葫芦”一直存在于我们的生活中,我们不妨将对天气的失望转移为对美食的享受。

冰糖葫芦在天津地区叫糖墩儿,安徽凤阳地区叫糖球,是北方冬天常见的小吃,也是中国的传统美食。

历史记载,冰糖葫芦在宋朝便有了古式的做法,清朝各地盛行。茶楼、戏院、大街小巷到处可见。《燕京岁时记》记载:冰糖葫芦,乃用竹签,贯以山里红、海棠果、葡萄、麻山药、核桃仁、豆沙等,蘸以冰糖,甜脆而凉。

不过,冰糖葫芦虽好,但也不是所有人都适合长期食用。因其含糖,故糖尿病患者要慎用。另外《本草备要》记载,脾胃虚弱、泛酸烧心之人,不宜过多食用山楂冰糖葫芦。而山药养阴助

涩,故湿盛中满及有积滞者不宜长期食用。山药和山楂搭配起来,一个消食,一个健脾,副作用可减少。

如今,市场上热销的冰糖葫芦除了传统的山楂冰糖葫芦外,还有草莓、香蕉、核桃、朱古力等多种口味的冰糖葫芦可供选择。若有空闲,您可以在家穿果子熬糖浆制作冰糖葫芦,若没时间,随处可见的冰糖葫芦摊儿也能让您尽享酸甜美味。即便盼雪不至,一串红艳艳的冰糖葫芦在手,不也是一种冬日享受吗?

【微言天气】

@苏:马上就要进入2014年了,居然还木(没)有下雪,记得去年我同学12月18日结婚就下雪了。

@轻尘:15日17时,我在关林,远处的楼房都看不清楚了。

@双月:今天(14日)天公作美,没有寒风“捣乱”,又过了一个艳阳天。伊河滩垂钓忙,小朋友玩得欢。



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

都是吃货

15日,在九都路上,觅食的麻雀找到一块烤红薯,津津有味地吃起来。

拍客 懒蚂蚁 摄



15日,在王城公园动物园猴山上,一只猴子正在啃大白菜,旁边一只猴子眼巴巴地看着,好像在说:哥们儿,有福同享呀!

拍客 老高 摄

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 18695999335