今日天气

4℃~10℃
阴天到多云
偏北风4级左右

未来几天

3月

13日	多云转晴	0℃~16℃
14日	晴转多云	5℃~17℃
15日	多云	6℃~21℃
16日	晴	7℃~21℃
17日	晴转多云	7℃~24℃
18日	多云	11℃~23℃

（以上信息来源于网络，仅供参考）

空气质量

3月10日

污染指数	76
空气质量状况	良
首要污染物	PM10

（洛阳市环境监测站3月11日发布）

3月11日

PM2.5（μg/m^3）	57（18时）

【诗读四季】

落日忆山中

李白（唐）

雨后烟景绿，晴天散馀霞。
东风随春归，发我枝上花。
花落时欲暮，见此令人嗟。
愿游名山去，学道飞丹砂。

【译文】雨后原野一片翠绿，烟景渺茫，晴空里余霞像一幅幅绮锦。东风跟随春姑娘回来了，催开了我家的鲜花。现在正是花落日暮的时候，怎么不让人嗟叹不已？我想去游名山大川，找仙人学道炼丹砂。

暖洋洋的天，北风非得插一杠子

受冷空气影响，今天我市大风降温，别担心，明天会重回晴暖好天气

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

昨天一大早，太阳玩起了“捉迷藏”，躲在云层里只露出一点光。好在没过多久，阳光冲破云层洒向大地，带给我们温暖的一天。不过，今天，一股冷空气要在温暖的天气中横插一杠子，我市将出现大风降温天气。

▶▶ 阳光灿烂春光美

虽然还未到百花盛开的时节，但走在马路上，已可以欣赏到缤纷的春色。

市民沈女士住在洛龙区，这几天她出门时总忍不住在望春门街多停留一会儿。“这条街真是‘街如其名’，街边的玉兰花都开了，漫步在街上就望到了春天。”沈女士喜悦地说。

连日天气晴好，在不少小区和大学校园，五颜六色的被子成了一道亮丽的风景，大家都趁着阳光和煦，把被子抱出来晒个日光浴。

昨天进入惊蛰节气的第二候，“二候鸽鹇(cāng gēng)鸣”。鸽鹇是指黄鹂鸟，“鸽鹇鸣”，顾名思义就是在这个时节黄鹂开始鸣叫，用美妙的歌声来渲染春天的气氛。这几天，在树林中、公园里，您不妨驻足聆听，有没有悦耳的鸟鸣。

▶▶ 今天大风要降温

明媚的春日大家可能还没享受够，今天，一股冷空气又要来“捣乱”。市气象台预测，今天白天全区阴天到多云，偏北风4级左右，气温将下降4℃~6℃，为4℃到10℃。如果您前两天已经迫不及待地穿上了春装，今天出门时，别忘了添件厚衣服。今天的风较大，空气干燥，注意多喝水。

好在这股冷空气停留的时间很短暂，明天又将回归暖洋洋的好天气。明天多云转晴天，偏北风3级左右，气温0℃到16℃。

相关链接

春天放风筝 门道可不少

这几天，公园里放风筝的人越来越多。明媚的阳光下，吹着微风放风筝，真是一种享受。别看放风筝看上去挺简单，其实也有讲究。

风筝爱好者介绍，放风筝时，要选择空旷无障碍物的场所，不要到有电线特别是有高压线及电视塔的地方放风筝，街道、公路、铁路旁及有高层建筑物的地方都不适合放风筝。

不同的风力条件下，应当选择不同的风筝。一般2级左右的风，可放面积在0.1平方米至0.5平方米的小型风筝，如小燕子、蝴蝶、蜻蜓等；3级至4级的风，适合放面积在1平方米左右的中型风筝，如飞机、龙等串式风筝等；5级风时只能放2平方米左右的大型硬翅风筝；6级以上的风力，不宜放一般风筝。

晚报四季天
天气版记者：范瑞
天气版QQ群：307978071
天气版新浪微博：@晚报四季天

【微言天气】

@看山听水：暖风吹拂春花开了，柳树染绿枝头雀鸟唱。怀看山听水的闲情逸致，诗情画意禁不住涌上心头。

@小禹：龙潭溪流鱼儿欢，灰雀倒影连水天。远看柳绿映春天，低头忧思为哪般？

【四季健康】

“倒春寒”时吃点味冲的食物

初春气温回升比较快，但由于此时处于冬春交接时段，经常会有冷空气侵袭造成气温下降，这就形成了“倒春寒”的现象。

北京中医药大学养生室教授张湖德表示，经过一冬的寒冷，人体的阳气深藏于体内不能散发，所以在“倒春寒”时可以吃一些葱、姜、蒜等味冲的食物，它们能够益气通阳、祛散阴寒，其中所含的有效成分还能起到杀菌、预防感冒的功效。

此外，葱、姜、蒜、洋葱、白萝卜、芥末等食物含有的活性成分含硫化合物，具有很强的抗氧化作用，可以减少自由基产生，预防衰老。

需要提醒的是，含硫化合物等活性物质遇热会被破坏，吃味道冲的食物时，尽量少高温加热，能生吃的尽量生吃，接受不了生吃，也不要把食物煮得太熟太烂。

青年票务 洛阳票务第一品牌 价格最低 品种最全
金色婺源瓷都景德镇460元
（凤翔温泉特价票70元）
地址：数码大厦A座601 电话：63120681

杰出青年汽车租赁 租车热线 4006120379

酒后代驾 旅游租车 婚庆租车 长期包车
诚征婚庆公司及闲置车辆合作

绿色出行 倡导低碳生活 保护生存环境
2014洛阳春季名优电动车展

主办：洛阳欣闻报业广告有限公司
场地协办：大商新玛特 建业凯旋广场
时间：2014年3月21日-23日
地点：建业凯旋广场·大商新玛特北门前广场
报名火热进行中……
咨询电话：13837930975（杨先生） 65233721 地点：开元大道218号报业大厦3楼西厅