

## 今日天气

☀️ 2℃~20℃

晴天间多云  
东南风2级~3级

## 未来几天

3月

22日	晴转多云	4℃~21℃
23日	阴	9℃~18℃
24日	阴转多云	8℃~19℃
25日	多云转晴	9℃~23℃
26日	晴转多云	10℃~24℃
27日	多云	13℃~26℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

3月19日

污染指数 130  
空气质量状况 轻度污染  
首要污染物 PM2.5  
(洛阳市环境监测站3月20日发布)

3月20日

PM2.5(μg/m³) 42(18时)

## 【诗读四季】

### 春晴

王守仁(明)

林下春晴风渐和，  
高崖残雪已无多。  
游丝冉冉花枝静，  
青壁迢迢白鸟过。  
忽向山中怀旧侣，  
几从洞口梦烟萝。  
客衣尘土终须换，  
好与湖边长芰荷。

【译文】林下春光明媚风儿渐渐平和，高山上的残雪已经不多。垂吊在空中的蛛丝冉冉飘动花枝静谧，远远地看见白鸟从石板路上面飞过。忽而在山中怀念起旧时的朋友，多少回梦到洞口雾气缭绕的藤萝。衣服沾满尘土最终要换下啊，好到湖边采荷花与菱角。

青年票务 洛阳票务第一品牌  
价格最低 品种最全

皇城相府一日游 198元

(代购景区门票、火车票、机票、租车服务)

地址:数码大厦A座601 电话:63120681



抢购凤翔温泉票  
扫二维码六十元

# 今日春分 昼夜平分 风也暖了 云也淡了



春光明媚,在宜阳县韩城镇的山坡上,人们牵着耕牛在地里播种新一年的希望  
记者 杜卿 3月16日摄

□记者 范瑞 见习记者 王澍 通讯员 姬鸿丽

昨天一大早,太阳就迫不及待地出来了,在屋里晒太阳,感觉暖洋洋的,但走出门,呼呼的风还是带来一点凉意。

## 今日春分 天气回暖

“看着出太阳了,穿了件单衣就上班了,没想到骑到半路,冷得浑身发抖。”市民王先生说。不知道您昨天是不是也被太阳骗了,昨日8时,我市的气温只有9℃,下午气温逐渐回升至16℃,虽然和前天相比只下降了1℃,但冷的感觉还是挺明显的。

不过,您不用担心,因为昨天冷空气已经开始南移,我市的气温开始回升。

市气象台预测,今天白天全区晴天间多云,东南风2级到3级,最低气温2℃,最高气温20℃;明天晴天转多云,东南风2级到3级,气温4℃到21℃。

## 大晴天里 晒晒被子吧

这几天,趁着天气回暖转晴,不少人都计划着把被子晒一晒。您知道吗?其实晒被子也是有讲究的。

**棉被:**在阳光下晒两个小时左右,棉纤维就会达到一定的膨胀程度。如果继续晒下去,棉纤维也不会再膨胀了,所以无需多晒,多晒反而会造造成纤维断裂,损害棉被品质。

**羊毛被:**可定期放置于日光下适量暴晒,以去水汽并达到消毒之目的,延长使用寿命。

**羽绒被:**平时湿气较重时可以平铺在床上,用除湿机除湿即可。定期(两星期左右)放置于通风处阴干,即

可收到干燥的效果,不要在烈日下暴晒,或是在被胎上覆盖被单再晾晒。

**蚕丝被:**不可暴晒,因为蚕丝蛋白会受紫外线影响而变质,使纤维脆化而缩短寿命。如受潮,放置于通风良好的阴凉处自然风干即可。

古人将春分分为三候:“一候元鸟至;二候雷乃发声;三候始电。”从此可以看出,春分时节,风师、雨伯、雷公、电母一齐上,天气更加多变。

## 【微言天气】

@小禹:三月农家院,被褥风景线。麻雀枝头叫,鸡鸭知冷暖。田间机耕作,喜迎丰收年。

@欢哥:事实证明,冬天的衣服还是不能收得太早,就算回暖了,也得随时备着,指不定哪天又被太阳捉弄了。

## 相关链接

### 适量运动 可驱“春困”

□据 新华社

《中国天文年历》显示,北京时间3月21日0时57分,迎来春分节气。

此时节,春光明媚,天气回暖,人们时常会感到困倦,民间称为“春困”。专家表示,保证充足睡眠、作息规律、适量运动、少熬夜、多食含维生素B族食物可驱“春困”。

“春困”不是病。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲解释说,冬季气温低,人体血液循环慢,大脑的血液和氧气供应相对增多,而春季则正好相反,气温回升,血液循环加快,大脑的血液和氧气供应相对减少,因而人们就会产生懒洋洋的感觉,无精打采,昏昏欲睡。

李艳玲提示说,“春困”不能单纯依靠多睡觉来解决,会“越睡越困”,要积极参加锻炼和户外活动,多做深呼吸,给大脑提供充足的氧气,多舒展肢体,使淤积在体内的物质循环,阳气生发。尽量少熬夜,中午最好睡半小时,经常按摩太阳穴。同时,保持心情愉悦,多想些美好的事情。

在饮食调理上,要多吃含有维生素B族的食物,如大豆、花生、火腿、黑米、糙米、鸡肝、坚果、菠菜、奶酪等。同时,吃饭不宜过饱,不宜油腻,更要避免辛辣和温热食物,如羊肉、鹌鹑、葱、辣椒等。

