

今日天气

☀️ 11℃~23℃

阴天转晴天
偏东风转偏南风
2级~3级

未来几天

4月

1日	晴天间多云	12℃~26℃
2日	晴	14℃~26℃
3日	多云	11℃~20℃
4日	晴	14℃~24℃
5日	晴	11℃~25℃
6日	阴	14℃~21℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

3月29日

污染指数 116
空气质量状况 轻度污染
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站3月30日发布)

3月30日

PM2.5(μg/m³) 62(18时)

【诗读四季】

鸟鸣涧

王维(唐)

人闲桂花落,夜静春山空。
月出惊山鸟,时鸣春涧中。

【译文】春天寂静无声,桂花不知不觉地凋落,寂静的春夜,更让人觉得山中空空荡荡的。月亮出来了,小鸟竟然被月光惊动,时不时地在山涧中发出一阵阵清脆的鸟鸣。

青年票务 洛阳票务第一品牌
价格最低 品种最全

郭亮万仙山两日游328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

明天是晴天,您不妨到公园或野外试试吐纳养生法

与其“霾怨”满怀 不如“一吐为快”



核心提示

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

刚刚过去的双休日经历了两重天。周六艳阳高照,周日细雨绵绵,春姑娘的脾气真让人琢磨不透。不过,阴雨天气只是春姑娘使小性子,只要耐心等待两天,又会回归阳光灿烂的日子。

▶▶ 丝丝细雨滋润春花

“周六到野外烧烤,体会到夏天的感觉,阳光真是够毒的。”市民黄女士说,由于树上的叶子刚刚长出来,根本挡不住炙热的阳光,怕被晒黑的女性出去可得做好防护。

可是,昨天一大早,太阳就没了踪影,天地间雾气沉沉。然而这样的天气丝毫没有影响大家出游的兴致,市区的各大公园里满是前来赏花的市民、游客,公园里部分“性急”的牡丹花已

▶▶ “霾伏”过后 找个晴天练吐纳

市气象台称,昨天夜里到今天白天全区阴天转晴天,夜里局部地区有小雨或零星小雨,偏东风转偏南风2级至3级,最低气温11℃,最高气温23℃;明天晴天间多云,气温12℃到26℃。

最近几天出现的雾霾,是不是让您心情有点儿郁闷?调整心态,练习一些简单的养生法,如在晴天练吐纳,就能减轻雾霾对您的伤害。

明天又将是晴天,您不妨到公园或

经绽放。

不光是在公园里,在街道旁大家也能欣赏到早早盛开的牡丹。网友“峰峰”说:“昨天,走在龙门大道上,不经意间发现路旁的牡丹已经开花了,朵朵白色的牡丹花点缀在绿叶间,分外美丽,让人心情立刻好了起来。”

昨天下午,丝丝细雨断断续续地下了起来,雨虽说不大,但十分及时,滋润了刚刚绽放的花朵。

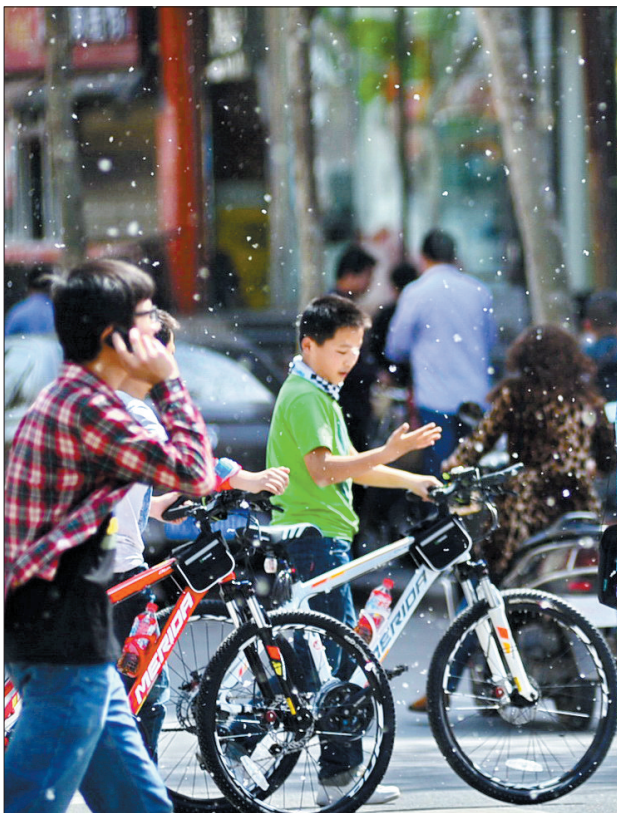
野外试试吐纳养生法,早晚两次,每次15分钟至20分钟,把您在雾霾天中吸入的污浊之气“一吐为快”。

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

杨絮、柳絮 惹人烦

时值春日,又到了杨絮、柳絮纷飞的季节。这些“不速之客”让外出的市民有些烦。

记者 杜武 摄



【微言天气】

@小禹:温润碧叶似玉,风飘絮飞如烟。胭脂红初露娇容,二乔花含羞半掩。蜂飞蝶舞争相恋,深情迎接四月天。

@noya:洛阳的春天就是很美,每天上下班都是一路风景。

【四季健康】

健康吐纳法

□记者 范瑞

“吐纳”即吐故纳新,呼出肺内陈旧的浊气,吸入新鲜的空气,您可以依照以下方法练习:

- 一、早晚面向正南,各练吐纳法一次;
- 二、以鼻吸气,以口呼出;
- 三、尽量憋气,做深呼吸,呼出时将肺内浊气全部呼出,吸气时让肺全部充盈;
- 四、要全神贯注、心无杂念,以便吸入的新鲜空气充满五脏六腑。

相关链接

春天里, 和心爱的ta 携手去看星星吧

“火星冲日”“月全食”“日环食”齐聚4月天宇

□据 新华社天津3月30日电

4月,天象精彩。根据相关预报,“火星冲日”“月全食”“日环食”等天象将齐聚苍穹。

“月全食”和“日环食”是精彩绝伦的天象大餐。4月15日和4月29日,“天狗”将上演“吞月”和“吃日”表演,但遗憾的是,这两场罕见的天象在我国几乎看不到。不过,有兴趣的公众可以借助互联网、电视等予以关注。

虽然本月的日食和月食与我国公众无缘,但有着“袖珍地球”之称的火星4月9日上演的“冲日”大戏还是很有看点的,届时公众将迎来观测火星的大好时机。

据了解,火星绕日公转运行到与太阳视黄经相差180度时,即为“冲日”。此时,火星与地球、太阳几乎成一条直线,地球正好处在火星与太阳之间。日落时火星从东方升起,日出时于西方落下,整夜可见。