

今日天气

11℃~26℃

晴天间多云
偏东风2级~3级

未来几天

4月

2日	晴天多云	11℃~26℃
3日	多云间阴	8℃~21℃
4日	多云间晴	9℃~23℃
5日	多云间晴	10℃~25℃
6日	多云转阴	10℃~22℃
7日	阴	13℃~22℃

(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31日

PM2.5(μg/m³) 42(18时)

【四季健康】

春季晨练拉拉筋

古人提倡在春天晨练,他们认为这是一年四季中锻炼效果最好的时期,可以彻底放松被禁锢一冬的身体。

年纪稍大的人最适合散步,还可以在空气较好的公园里做做深呼吸,伸伸腿,拉拉筋。有句话说,“筋长一寸,寿延十年”。这说法虽然有些夸张,但适当拉伸韧带确实有助身体气血畅通,甚至可以起到祛痛和排毒的效果。春天要养肝、养胆,所以锻炼时不妨拍打一下两肋外侧。这里是中医所指的肝胆区,以掌心适度拍打,可通畅气血经络,达到养肝、养胆之效。

一年之计在于春。除了户外锻炼,还应该多踏青。可以在年初制订一套旅行计划,按照假期的长短、季节特点等规划四季旅游,并在接下来的一年中身体力行。

(据人民网)

晴天阴天“拉锯战” 盼望太阳多登场

周四前后将有冷空气影响我市,部分地区有短时阵雨,想踏青赶早啊

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

花开正艳的时节,若没有明媚的阳光相伴,总让人觉得有些遗憾。今明两天,天气一直在晴天到多云之间徘徊,能不能见到阳光,完全要看老天爷的心情了。今天是愚人节,希望太阳不要和大家开玩笑,能闪亮登场。

网友“可乐瓶”说:“是不是上周六太阳用力过猛,耗尽了精力,这两天才一直阴天。”

虽然阴天笼罩,但相比南方地区暴

雨、冰雹肆虐的天气,我市的天气还是让人感觉比较舒服的。这两天,中央气象台不断发布暴雨预警。气象专家表示,每年的4月至6月是华南地区的前汛期,这是由于北方的冷空气南下,冷暖空气展开“拉锯战”,形成持续降雨。

不过,前汛期是华南地区的“特产”,我市的汛期在每年的6月前后。

昨日,市气象台发布了本周天气预报,整体来看,本周的天气可谓晴天和阴天的“拉锯战”,且阴天占了上风。

预计本周冷空气活动有些频繁,周四前后将有一下槽槽携带冷空气影响

我市,带来4级左右偏北风,部分地区有短时小阵雨,气温较前期有所下降。到了周末,受低槽和弱冷空气的影响,部分地区又会有一次降水天气过程。如果您本周有出门踏青的计划,最好在冷空气到来之前。

具体预报为,今天白天全区晴天间多云,偏东风2级~3级,气温11℃到26℃;明天全区晴天间多云,气温11℃到26℃;周四多云间阴天,部分地区有短时阵雨,有4级左右偏北风;周五多云间晴天;周六多云间晴天;周日多云转阴天,部分地区有阵雨。

相关链接

柳絮飘飞,防过敏避免中午外出

□记者 范瑞

这几天,您在路边是否看到了漫天飞“雪”?每年到了这个时节,纷飞的柳絮总是让人既爱又恨,有人开心地欣赏着春日飘“雪”的美景,有人却为柳絮过敏头疼不已,环卫工人更是因为这些柳絮变得更加忙碌。

柳絮是柳树种子上面像棉絮的白色绒毛。柳树果实成熟时整个脱落,裂成两瓣,被白色绒毛包裹的种子就会随风飘散,寻找合适的生长地点。除了柳树,梧桐树、杨树、榆树、洋槐和刺槐等,在果实成熟期也会有绒毛飘散,容易引起人过敏。

防止柳絮过敏,大家熟知的方法是戴口罩、墨镜,关闭门、窗等。也有网友总结出了一些经验:一年四季坚持用冷水洗鼻子、洗脸,能减轻过敏症状。还有网友说,吃葡萄籽也有效果。

其实,避免过敏最直接的办法是避免出现在柳絮飘飞的地方。不知您是否留意过,柳絮飘的时间是有规律的,一般来说,中午飘的最多,而早晚飘的比较少。这是为什么呢?在果壳网上,专业人士给出的解释是,由于早晚湿度大,柳絮沾了水珠飘不起来;中午的温度比较高,柳絮干燥轻盈,更容易飘散。因此,如果您对柳絮过敏,最好避免中午到户外。



雨后花儿更娇艳

3月31日,在隋唐城遗址植物园里,不少市民一大早便来到这里赏花。前一天,一场小雨降临市区,雨后花朵显得格外娇艳。 记者 高山岳 李卫超 摄

【微言天气】

@子航:洛阳的花唯有春最俏,经过漫长的冬季,人们对花儿充满了期待,等春天一到,百花竞相开放,由于期待感心存已久,人们对花儿更为怜惜。

@梦飞:阴天到公园里赏花,人少了,花却依然开得很艳,静静地走着,仿佛能听到花儿在诉说。

【诗读四季】

泊船瓜洲

王安石(宋)

京口瓜洲一水间,
钟山只隔数重山。
春风又绿江南岸,
明月何时照我还?

【译文】春日夜里,行船停泊在瓜洲岸边,我隔江遥望对岸的京口,心里想,这里与我居住的钟山只隔着几座大山,和煦的春风吹绿了长江南岸的草木,而我何时才能在皎洁的月光照耀下返回家乡呢?

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