

## 今日天气

9℃~25℃

晴天间多云  
偏南风2级~3级

## 未来几天

4月

5日	晴间多云	11℃~22℃
6日	小雨转阴	9℃~19℃
7日	多云转晴	12℃~23℃
8日	晴	14℃~26℃
9日	多云	12℃~25℃
10日	晴	13℃~27℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

4月2日

污染指数	98
空气质量状况	良
首要污染物	PM2.5

(洛阳市环境监测站4月3日发布)

4月3日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 87(18时)

## 【四季健康】

### 春吃酸甜口

唐代“药王”孙思邈的《千金方》记载,春季饮食宜“省酸增甘”。春天吃过多酸性食物会使肝火过旺,从而损伤脾胃,应多吃些性温味甘的食物以助消化,如糯米、南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,吃得太酸就会损伤阳气。但少酸多甜也不能走极端,可多吃点儿酸甜口味的东西,水果、饮料均可,更有助于平衡体质。

# 雷歇雨已过 清明天晴好

明天清明,清明节在古代又称“秋千节”  
相传荡秋千可祛除百病,荡得越高象征生活越美好

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

昨天一早,就听到窗外淅淅沥沥的雨声,推开窗,天地间烟雨蒙蒙,清新的空气扑面而来。这场雨来得快,去得也利索,今天,天气转晴。街头的牡丹开得正艳,趁阳光明媚,去赏花吧!

### 今天雨过天晴朗

前天深夜的雷声您听到了吗?打雷时恰逢午夜,有很多睡得“雷打不动”的人并不知道打雷了。

网友“双月”说:“半夜时分,我朦朦胧胧听到雷声,但雨下得并不大。这真叫‘雷声大,雨点小’!”

错过了春雷不要紧,还能享受到春雷春雨带来的福利——清新的空气。

“早晨出门,雨还在下,空气中弥漫着泥土的味道,格外清新。走在雨中,欣赏着路边刚开的牡丹,心情特别好。”市民黄女士说。

有谚语说“清明前后雨纷纷,麦子一定好收成”。昨天的一场春雨,也是丰收的象征。今天,雨水停止,迎接我们的将是晴好天气。

市气象台预测,今天白天全区晴天间多云,偏南风2级到3级,气温9℃到25℃;明天晴天间多云,气温11℃到22℃。

### 清明节里秋千飞

明天就是清明节,《历书》有云:“春分后十五日,斗指丁,为清明,时万

物皆洁齐而清明,盖时当气清景明,万物皆显,因此得名。”

清明三候为“初候始华,二候田鼠化为鹤,三候虹始见”,意思是:在这个时节先是白桐花开放,接着喜阴的田鼠不见了,全回到了地下的洞中,然后是雨后的天空可以见到彩虹了。

清明节,是我们熟知的祭祖和扫墓的日子。您知道吗,清明节还有一项大家喜闻乐见的传统活动——荡秋千。

相传,秋千是由春秋时代北方山戎族创造的,开始时仅有一根绳子,双手抓绳而荡。后来齐桓公北征山戎族后将其带入中原。荡秋千最初主要是一种女子游戏,南北朝时已流行,唐代以来更是盛行于大江南北,并且成为清明节的重要习俗,元明清三代定清明节为“秋千节”。宋代著名女词人李清照《点绛唇》词曾描写道:“蹴(cù)罢秋千,起来慵整纤手。露浓花瘦,薄汗轻衣透。”后来荡秋千不再限于女子,成为男女皆宜的游戏。民俗相传,荡秋千可祛除百病,且荡得越高象征生活过得越美好。



## 【诗读四季】

### 春夜喜雨

杜甫(唐)

好雨知时节,当春乃发生。  
随风潜入夜,润物细无声。  
野径云俱黑,江船火独明。  
晓看红湿处,花重锦官城。

【译文】春雨知道适应季节,当万物萌发生长时,它伴随着春风,在夜晚悄悄地及时降临,滋润万物又细微无声。郊野的小路和空中的云朵躲在黑暗之中,江上渔船的灯火却格外明亮。待到天明,看那细雨滋润的鲜花,映着曙光分外鲜艳,开满了锦官城。(注:“锦官城”为成都的别称。三国时蜀国曾在这里设管理织锦的官,故称“锦官城”,又名“锦城”。)



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

青年票务 洛阳票务第一品牌  
价格最低 品种最全

泰国泼水节洛阳直飞3380元

(市区各牡丹园特价门票、酒店预订)

地址:数码大厦A座601 电话:63120681

婚礼租车 婚庆礼仪 会议接待 机场接送  
WEDDING CAR RENTAL 汽车租赁 休闲度假等用车



地址:洛阳市西工区数码大厦A601室 电话:13838480331

上海老庙黄金

# 黄金特卖会

今生有约珠宝连锁企业  
Lifetime jewelry 相约今生 珍爱一生

活动时间:4月2日-4月7日

黄金首饰 每克  
全场一律

269 元起

全场 免工费

银饰 每克 8 元起	石榴石 每克 8 元起	琥珀 每克 39 元起	碧玺 每克 39 元起	水晶 每个 39 元起
------------	-------------	-------------	-------------	-------------

8 选择老庙 大理理由

- 1 全国800家店面
- 2 “中国驰名商标”
- 3 “最受消费者喜爱珠宝品牌”
- 4 “诚信计量示范单位”
- 5 全国比价 当日价高 全额退差
- 6 “中国名牌”产品
- 7 荣获“诚信企业”称号
- 8 “中华老字号”品牌



微信 二维码 扫一扫  
更多优惠惊喜等待您!

上海市场店  
上海市场步行街上百后  
楼西侧(八方电器隔壁)

万达广场店  
万达广场室外步行街  
东入口(德克士隔壁)

解放南路店  
解放南路与凯旋路交  
叉口(八方电器隔壁)

新都汇店  
唐宫路与解放路交叉口  
燕大厦楼下(家乐福对面)

北大街店  
老城区北大街丹尼斯量  
贩北150米(安喜门西侧)

全国服务热线  
400-0379-013

今生有约官网  
www.hn-jsyy.com