今天气温要奔三 明天跌回1打头

天气变化快，您可要注意及时增减衣物

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

昨天是清明小长假后上班的第一天，明媚的阳光是否带给您好心情？今明两天的气温可谓“跌宕起伏”，今天气温逼近30℃，但明天将跌到20℃以下，春姑娘的脾气就是让人这么摸不着头脑。为避免被折腾感冒，您可要及时增减衣物。

昨天热吗？今天更热！

昨天走在大街上，如果单看行人穿的衣服，很难判断到底是在哪个季节：有人穿着飘逸的长裙，有人套着厚厚的毛衣，还有人直接短袖短裤上阵……

中国天气网的整点天气实况数据显示，昨天我市的最高气温为25℃。昨天，让人喊“热”的城市不光我市，新浪微博@天气预报发布的图表显示，昨天全国有7个省会城市的温度超过25℃。今天，这一数量将增加到13个。

虽然顶着烈日，但游客们赏花的热情丝毫不受影响，昨天在各大牡丹园里，仍旧人潮涌动，朵朵牡丹在阳光的照耀下，显得格外艳丽。

昨天在隋唐城遗址植物园里，记者遇到了从广州来洛阳看牡丹的杜女士。杜女士说：“本以为北方会很冷，没想到这几天洛阳都是艳阳高照，可比南方阴雨连连的天气好多了。”

今天，温度还将继续上升，逼近30℃，不过明天的绵绵细雨又会让人感觉“冷飕飕”，出门赏花时别忘了准备雨伞、增添衣物。

市气象台预测，今天夜里到明天白天全区晴天，东南风2级左右，最低温度11℃，最高温度29℃；明天多云转阴天，部分地区有小雨，偏东风3级到4级，气温13℃到18℃。

桑葚上市，可别错过

这几天，街头的水果摊多了一抹浓浓的紫色，又到了桑葚上市的时节，您是否已经买来尝鲜了？

《诗经》名篇《氓》中借用桑葚讲述了关于爱情的感悟：“桑之未落，其叶沃若，吁嗟鸠兮，无食桑葚。”其实，从营养价值来说，桑葚对身体益处多多，“无食桑葚”太可惜了。

桑葚又叫桑果、桑枣，味甘、酸，性寒，具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效，有助于改善阴血不足造成的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠等症状。有阴血亏虚症状的患者经常食用，可滋阴养血生津。现代研究发现，它含有丰富的活性蛋白、维生素、矿物质等，有助于增强人体免疫力。

您在挑选桑葚时，一定要选择紫黑熟透的，每次食用20到30颗为宜。如果您一次买了太多吃不完，也可以将桑葚晒干或略蒸后晒干，泡水喝。

如果您嫌晒着太麻烦，不妨来试试自制桑葚酸奶，制作方法很简单：取100克桑葚洗净沥干，加入200克酸奶和一小勺柠檬水，用搅拌机搅拌1分钟即可。

今日天气

11℃~29℃

晴天
东南风2级左右

未来几天

4月

10日	多云转阴	13℃~18℃
11日	中雨	9℃~16℃
12日	多云转晴	10℃~21℃
13日	晴	11℃~22℃
14日	晴转小雨	11℃~21℃
15日	多云	15℃~28℃

（以上信息来源于网络，仅供参考）

空气质量

4月7日

污染指数	82
空气质量状况	良
首要污染物	臭氧

（洛阳市环境监测站4月8日发布）

4月8日

PM2.5（μg/m^3） 88（18时）

【四季健康】

杨絮柳絮危害健康 提醒大家注意防范

□据 中国天气网

随着气温的不断升高，街头的杨絮柳絮再次成为人们健康的敌人，不少市民感到皮肤瘙痒或红肿，有的甚至出现呼吸道疾病，建议大家这段时间出门前一定要采取些保护措施，确保自身健康。

杨絮引起的过敏主要发生在上呼吸道。杨絮被吸入鼻腔后，会引起强烈的刺激、流涕、咳嗽和哮喘等反应，皮肤上也会出现过敏性反应，如皮肤瘙痒、眼结膜发红等，严重的还会影响睡眠。

产生过敏反应一般有以下症状，如：打喷嚏，流清涕，浑身发痒，阵咳等。患者一般不会发烧，精神、食欲等都不受影响。由于过敏症状和感冒以及气管炎比较类似，很容易被误诊，患者应综合考虑自己和家人的体质、病史，出现上述情况后，及时到正规医院进行治疗并确定自己的过敏原，避免因延误治疗而使病情转化为哮喘、结膜炎、肺炎等呼吸系统疾病。

此外，杨柳飞絮可诱发鼻炎。要预防杨絮、柳絮引发的过敏性鼻炎，最好在杨絮柳絮出现前就用药，如使用喷雾剂或吃抗过敏药，这都可以减少过敏性鼻炎的发生。

蝴蝶依恋着桃花，小鸟叼起榆钱，到处洋溢着春的气息。
记者 杜卿 4月8日 拍摄于市区

【微言天气】

@带上阳光sun上路：春天是洛阳最美的季节，花枝招展，装扮一新。

@小米：又到了春暖花开的季节，看到各种颜色鲜艳的花盛开，闻着牡丹的香味，心情特别好！喜欢春天，感觉春天一切都复苏了，万物都有了新的开始，香味弥漫整个洛阳。

【诗读四季】

赏牡丹

刘禹锡（唐）

庭前芍药妖无格，
池上芙蕖净少情。
唯有牡丹真国色，
花开时节动京城。

【译文】庭前的芍药妖娆艳丽却缺乏骨格，池中的荷花清雅洁净却缺少情韵。只有牡丹才是真正的天姿国色，到了开花的季节引得无数人来欣赏，惊动了整座长安城。

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

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 WEDDING CAR RENTAL
婚庆礼仪 汽车租赁 会议接待 休闲度假等用车 机场接送
奔驰、宝马、奥迪、帕萨特、豪华婚庆车队
地址：洛阳市西工区数码大厦A601室 电话：13838480331