

今日天气

9℃~22℃

多云到阴天 夜里有小雨
偏南风转偏东风2级~3级

未来几天

4月

15日	小雨	11℃~15℃
16日	小雨	13℃~14℃
17日	阴转多云	13℃~25℃
18日	小雨	14℃~21℃
19日	阴转多云	12℃~21℃
20日	多云	14℃~25℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

4月13日

PM2.5(μg/m³) 137(18时)

【微言天气】

@丹丹: 烧烤、赏花、踏青,春意融融的时节,双休日远离城市,亲近自然,才不辜负这么好的时光。

@我心向往春天: 骑着电动车走在街上,忍不住停下拍街心花坛怒放的牡丹。我爱洛阳的春天!亲们,赶快到洛阳看牡丹吧!



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

【诗读四季】

望江南·超然台作

苏轼(宋)

春未老,风细柳斜斜。试上超然台上看,半壕春水一城花。烟雨暗千家。

寒食后,酒醒却咨嗟。休对故人思故国,且将新火试新茶。诗酒趁年华。

【译文】春天还没有过去,杨柳在和煦的春风中飘荡。登上超然台眺望,只见半沟护城河的春水,满城的春花,烟雨笼罩着千家万户。寒食过后,酒醒反而因思乡而叹息。只得自我安慰:不要在老朋友面前思念故乡了,姑且用新火来烹煮新茶,趁着时光未老,借吟诗饮酒来自得其乐吧。

本周春雨唱主角 伞花伴着牡丹开

雨伞为您遮风挡雨,如果雨停了,回家时也别忘了把它一起带回去哦

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

在刚刚过去的双休日,无论是赏花还是踏青,天气都十分配合,温度适宜,阳光柔和。不过,本周大多时间,春雨将陪伴着我们,都说“春雨贵如油”,本周连绵的春雨将及时缓解旱情。

本周大多时间,春雨将陪伴我们

由于3月以来持续的高温,眼下,不少早开牡丹已容颜凋零,不过中晚期牡丹开得正热闹。

12日,雨过天晴,洛阳晚报记者兴高采烈地到国家牡丹园赏花游玩。花瓣上滚动着雨珠的牡丹格外娇艳,游客们争相在花前合影留念。

“被雨水‘洗’过的牡丹颜色更加鲜艳,花瓣上的雨珠在阳光下闪闪发亮,真好看!”游客张女士不停赞叹。

昨天早晨起了轻雾,到了下午,雾气越来越浓,仿佛预示又一场雨要来。

市气象台预测,预计明天到周四受低槽和弱冷空气的共同影响,我市将会出现一次降水天气过程,气温较前期有所下降。

具体预报如下:今天白天全区多云到阴天,夜里有小雨,偏南风转偏东风2级到3级,气温9℃到22℃;明天阴天转小雨,部分地区小雨转中雨,气温11℃到15℃。

这一周阴雨连绵,您出门时肯定会打伞。不过,不管您去哪里,即使雨停了,走时也要记得把伞带上啊,

可别让它孤零零地待在外面,再也回不了家。

阴沉沉的雨天,想办法让心情灿烂起来

从阳光灿烂的日子回到阴沉沉的雨天,您的心情是否也变得有点压抑?

专家表示,由于阴雨天气下光线较弱,人体甲状腺素、肾上腺素的分泌浓度相对降低,神经细胞相应开始“偷懒”,人也会变得无精打采、心情郁闷。

在阴天里,您不妨多吃些鱼类、蛋类、绿色蔬菜等富含维生素B和氨基酸的食物,这些食物对增加活力、减轻抑郁大有益处。

心情不好时可吃巧克力等甜食缓解情绪,把冷色调灯换成暖色调的。

同时,保持良好的生活规律非常重要,特别是在这种持续阴雨天气,尤其不要让自己过于疲劳。

【四季健康】

祛湿防病保健康

春季,天气潮湿、阴冷、反复多变,人容易体内湿气重,您可采取以下这几项措施,祛湿防病保健康。

食疗 薏米煮粥、淮山煲汤等,都可起到除湿的作用。薏米有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效,红豆有健脾止泻、利水消肿的功效,将薏米和红豆煮熟后食用,可利尿、除湿。此外,还可选择红豆、茯苓、淮山、党参等放到煲汤材料中,煲成粥或煮水喝,可利尿、除湿,对水肿的人尤其有效。

运动 跑步、健走、游泳等运动,有助于活化气血循环,增强体内水分代谢。体内湿气重的人大多是饮食油腻、缺乏运动者,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然导致湿气攻入脾脏,引发湿热病症。

清淡饮食 保护肠胃最好的方式是清淡、适量、均衡饮食。油腻食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎;甜食、油炸食品会让身体产生过氧化物,加重发炎反应;生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞。在烹调生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等时,最好加入葱、姜,以降低蔬菜的寒凉性质。

葱、姜、蒜祛湿 葱、姜、蒜不仅是做菜常用的调味料,还具有不可替代的药用价值。例如,煮姜汤喝可将体内的湿气逼出来,待到全身发过汗后,病症就会有所缓解。这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。(据中国养生网)

青年票务 洛阳票务第一品牌
价格最低 品种最全

老君山一日游 148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

洛阳婚车调度中心 好日子 从这里开始

婚庆礼仪 会议接待 机场接送 汽车租赁

杰出青年租车热线:13838480331



随手拍
QQ群:119181947

不敢看?

4月10日,洛阳首届国际文化交流展演活动在老城青年宫广场举行,几名美丽的俄罗斯女演员穿着“清凉”。她们后面的大叔用手捂住了脸,难道是被姑娘们“吓”住了,不敢看?

记者 赵朝军 摄