

天气·服务

今日天气

10℃~24℃

多云到阴天
偏东风2级~3级

未来几天

4月

24日	阴转小雨	11℃~21℃
25日	小雨	10℃~16℃
26日	晴	12℃~21℃
27日	晴	14℃~26℃
28日	晴	15℃~29℃
29日	晴	18℃~31℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

4月21日

污染指数 140
空气质量状况 轻度污染
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站4月22日发布)

4月22日

PM2.5(μg/m³) 34(18时)

晚报
四季美
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

【微言天气】

@WU康勃:花开富贵,看洛阳牡丹正是好时节。一来到洛阳,一股新鲜空气就扑面而来,这里没有都市生活的紧迫感,气温适宜,天美,人美,花美,荡人心怀。

@恋花:不知不觉,春天已经过去大半,阳光下,夏天的味道越来越浓。这个周末,一定要去踏青,不然真的要辜负今年的春天了。

【诗读四季】

绝句 漫兴九首·其五

杜甫(唐)

肠断春江欲尽头,
杖藜徐步立芳洲。
颠狂柳絮随风去,
轻薄桃花逐水流。

【译文】都说春江景物美,而三春欲尽,怎么会不伤感呢?拄着拐杖漫步江头,站在芳洲上,只看见柳絮如颠似狂、肆无忌惮地随风飞舞,轻薄不自重的桃花追逐流水而去。

阳光来了,过一会儿就走了;阵雨来了,过一会儿也走了。时阴,时晴,时雨——

以这样的文艺范儿 洛阳静候初夏

春雨明天可能又要回来,直到本周六天气才会再次转晴

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

昨天,天气终于回归了春天该有的样子,暖暖的阳光,清新的空气,伴着习习微风,经历了连续多日的雨水,这样的天气显得弥足珍贵。不知您是否趁着这明媚的春光,好好出去走走。

“伸着懒腰,走向阳台,看见的不再是满城雾霾,而是湛蓝无云的天空和一尘不染的花草树木,真是天公作美,心情舒畅。”家住洛龙区的张先生说。

昨天,明媚的阳光让在雨水中久

泡的城市变得焕然一新,也让人的心情不由得好起来。网友@灵魂的庙宇感叹道:“阳光温润的午后,略显慵懒,在阳光下,放空脑海,沐浴春风,沁人心脾。”

昨天不只阳光好,空气经过雨水一遍又一遍的刷洗之后也变得异常清新。洛阳市城区环境空气质量实时发布系统的数据显示,昨日16时,我市的空气质量指数(AQI)为41,空气质量为优。终于可以大口大口呼吸清新的空气,让人幸福感倍增。

如果您想锻炼身体,不妨趁着这两

天,雨过之后,空气好,无论是骑车还是跑步都再好不过。明天,绵绵细雨可能又要卷土重来,直到本周六,天气才会再次转晴。

市气象台预测,今天夜里到明天白天,全区多云到阴天,偏东风2级到3级,气温10℃到24℃;明日全区阴天,下午到夜里部分地区转小雨,气温11℃到21℃。

都说“四月不减肥,五月徒伤悲”,昨天阳光再现,街头又随处可见短裙飘飘,眼看立夏快要来临,您准备好秀秀好身材了吗?

【四季健康】

抓住春天的尾巴,多在太阳下梳梳头发

古人养生,讲究春季“夜卧早起,广步于庭,被发缓行”,也就是说,春天应晚睡早起,在宽阔的地方散步运动,散开束发、宽松衣带,不让身体受到束缚。这一原则到现在也很适用。

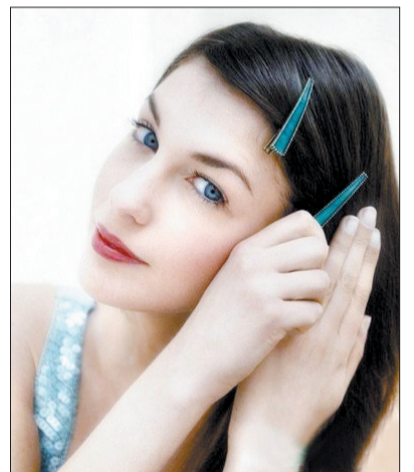
到了春天,要给自己的肠胃减减负,清肠排毒。给身体排毒,必须保证大便通畅。早上喝杯淡盐水,能利小便、助排毒,血压偏高的人,可以换成温开水;血糖不高的人,就来杯蜂蜜水,同样有效。

春天还讲究喝春茶,不管是绿茶还是花茶,都能起到排毒、提神养气的作用。特别是茉莉花茶,气味芳香,提神效果更好。

春天是适合晨练的季节,年纪稍大

的人可以散步,还可以在空气较好的公园里做个深呼吸,伸伸腿、拉拉筋。所谓“筋长一寸,寿延十年”,适当拉韧带有助身体气血畅通,还可起到祛痛和排毒的效果。

春季要养阳,所以应多晒太阳,特别是在早起的时候,边晒太阳边梳头,或者按摩头顶的百会穴,能帮助人增加阳气,滋润五脏。春天还要养肝,而“肝开窍于目”,所以,养好眼也能护肝。建议人们全身放松,面对太阳,闭上眼睛,让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳射线,同时转动眼珠,先顺时针再逆时针,每天坚持十几分钟。人们还可以每天回家用清水清洗眼周、眼睑,并按揉眼睛周围,以促进血液循环。(宗和)



(资料图片)



忙遮阳 笑盈盈 无意之间变“开屏”

昨日,在周王城广场,一名候场的演员一边张开扇子遮阳,一边为同伴整理衣服。张开的扇子和伸出的手巧妙结合,好像孔雀开屏。

记者 赵朝军 摄影