

## 今日天气

15℃~32℃

晴天间多云  
偏南风3级

## 未来几天

5月

8日	晴转多云	15℃~30℃
9日	小雨	15℃~25℃
10日	小雨	14℃~23℃
11日	多云转晴	14℃~26℃
12日	晴	15℃~27℃
13日	多云	20℃~32℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

5月5日

污染指数 99  
空气质量状况 良  
首要污染物 臭氧8小时  
(洛阳市环境监测站5月6日发布)

5月6日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 39(18时)

## 【微言天气】

@小风:这时节,适合出来走走,没有冷风,没有炎炎烈日,好惬意。

@番茄加糖:又快到每天都可以吃雪糕的夏天了,印象中的夏天像雪糕一样色彩缤纷。不过,希望今年夏天不要太热。

## 【诗读四季】

### 客中初夏

司马光(宋)

四月清和雨乍晴,  
南山当户转分明。  
更无柳絮因风起,  
唯有葵花向日倾。

【译文】初夏四月,天气清明和暖,下过一场雨天刚放晴,雨后的山色更加青翠怡人,正对门的南山变得更加明净了。眼前没有随风飘扬的柳絮,只有葵花朝着太阳开放。

洛阳婚车调度中心  
好日子 从这里开始

婚车 婚房 婚服 婚戒

婚庆礼仪 会议接待 机场接送 汽车租赁  
杰出青年租车热线:18538865200

# 气温哥,你能跑慢点儿吗?

今明两天我市最高气温都是“三”打头,天儿越来越热,中午好好睡一觉,下午精神好

□记者 范瑞 实习生 刘会丽 通讯员 姬鸿丽

如果说前两天的气温是朝着夏天缓缓靠近,今天则是向着炎炎夏日飞奔了。据市气象台预测,今天我市的最高气温将达32℃,这是今年第一个高温天,出门要注意防晒、防暑。

气温飙升 今天最高温度将达32℃

虽然时令已进入立夏,但清晨的阳光并没有那么“烤人”,很和煦。到了中午时分,太阳便显露出炽热的一面,晒得人直冒汗,大街上的人也明显少了。

网友@春江水暖感叹:“冷着冷着天儿突然就热了,草木一夜间便绿了,不知

不觉花开又花谢了。”随着气温的飙升,牡丹花已彻底谢幕,夏天唱主角的花开始陆续登场。家住宜阳的周先生说,这几天池塘里的睡莲已经开了,再过段时间,蛙声四起,真正的夏天就来了。

市气象台预测,今天白天晴天间多云,偏南风3级,气温15℃到32℃;明天晴天转多云,气温15℃到30℃。

天气炎热 睡个午觉精神好

随着白天越来越“长”,午休的时间也多了,都说“中午不睡,下午崩溃”,那么,中午如何才能睡得安稳?

第一,午睡前尽量不要吃太过油腻的食物,且不要吃得太饱。油腻的食物会增加血液黏稠度,加重胃的消化负担。

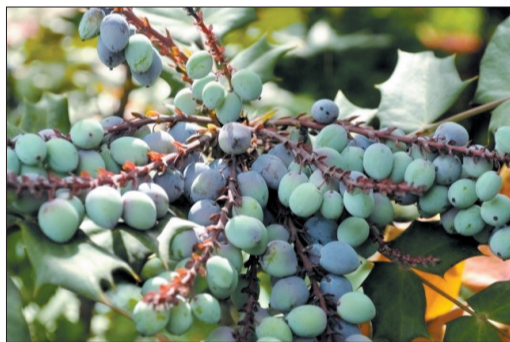
第二,午餐后不宜立即躺下。饭后大量的血液流向胃,血压下降,大脑供血及营养明显下降,易引起大脑供血不足,一般应休息十几分钟再午睡。

第三,午睡时要避免着凉。入睡后人肌肉松弛,毛细血管扩张,汗孔张大,易患感冒或其他疾病。

第四,午睡后要慢慢站起,喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度。不要马上从事复杂和危险的工作,因为人初醒时常有恍惚感。

专家建议,健康的午睡以15分钟至30分钟最恰当,若超过30分钟,身体便会进入不易醒的深睡期。午睡睡太久,起床后会有轻微的头昏且全身无力。

## 【看图说“花”】



●名称:阔叶十大功劳 ●拍摄时间:4月底  
●拍摄地点:隋唐城遗址植物园  
晚报微信网友 陆小鱼 摄 (线索奖30元)



●名称:紫荆 ●拍摄时间:4月底  
●拍摄地点:隋唐城遗址植物园  
●花语:亲情  
晚报微信网友 陆小鱼 摄 (线索奖30元)

读者和网友可把拍摄的花儿照片发送到晚报微信公众平台,同时附上拍摄时间和地点等文字信息。特别提醒,图片应为jpg格式,确保清晰。

如果您还不是晚报微信公众平台用户,可添加晚报微信公众号(微信号:lywb20)或扫描二维码(见本报A01版),成为晚报微信公众平台用户。

您拍的照片一经采用,晚报编辑部将发放一定的稿酬。

## 阔叶十大功劳 外表“刚硬” 内心“丰富”

□记者 范瑞 实习生 刘会丽

晚报微信网友发现的这种植物长得挺特别,远远看去,像一串串小葡萄;走近仔细观察,发现它可“不好惹”,每片叶子都带着锋利的刺,果实泛着青绿色,更像青梅。这种“不好惹”的植物,有个有趣的名字——阔叶十大功劳。

王城公园高级工程师范崇霞介绍,大家对这种植物可能有点儿陌生,不过阔叶十大功劳在我国有着悠久的栽培历史。

它原产于我国,为小檗(bò)科十大功劳属植物,常绿灌木,生长

于海拔250米到2500米的地区,主要分布于我国陕西、湖北、湖南、安徽、浙江、江西、福建、河南、四川等省,多野生于山谷林下或灌木丛中。

它全株可入药,茎皮内含有小檗碱,可提取黄连素,有滋阴壮阳、消炎抑菌、清热解毒、止咳化痰、消肿止泻等功效,在我国民间很受欢迎。

它的花期是每年的4月至5月,9月至10月果实成熟。它的花是黄色的,有淡淡的香味,开花后结累累小果,果实成熟后呈蓝紫色。

适应性强,四季常青,花美果奇,这些特点让它成为可以大力发展的阔叶绿化观赏树种。

## 紫荆 祈愿和睦 呼唤真情

□记者 范瑞 实习生 刘会丽

说起这种粉紫色小花的名称,您肯定知道是紫荆。提到紫荆,恐怕大多数人会想到香港特别行政区区旗上嵌有五颗星的动态紫荆花图案。不过,香港特别行政区区旗上的紫荆花是洋紫荆,与紫荆有很大不同。

王城公园高级工程师范崇霞介绍,紫荆是豆科紫荆属,落叶乔木或灌木,原产于我国,多分布在我国东南部。

它性喜光照,有一定的耐寒性,喜肥沃、排水良好的土壤,不耐淹,萌蘖(niè)性强,耐修剪。

紫荆一般高2米至5米;树皮和小枝呈灰白色;叶纸质,近圆形

或三角状圆形,长5厘米至10厘米;花紫红色或粉红色,2朵至10余朵成束,簇生于老枝和主干上。

它的树皮可入药,有清热解毒、活血行气、消肿止痛的功效,可治产后血气痛,疔疮肿毒、喉痹,花可以治风湿筋骨痛。

在古代,紫荆常被人们用来比拟亲情,象征兄弟和睦、家业兴旺。

传说东汉时期,京兆尹田真与兄弟田庆、田广分家,财产分配完毕,余下一棵紫荆树意欲分为三截。天明,兄弟们前来砍树时,发现树已枯萎,落花满地。田真不禁对天长叹:“人不如木也!”兄弟三人遂不再分家,和睦相处,紫荆树也重获生机,枝繁叶茂。晋代文学家陆机有诗云:“三荆欢同株,四鸟悲异林。”