

## 今日天气

☀️ 21°C~36°C  
晴间多云  
偏北风2级~3级

## 未来几天

6月

24日	晴到多云	21°C~34°C
25日	阴转阵雨	20°C~28°C
26日	阵雨转多云	21°C~29°C
27日	多云到晴天	23°C~31°C
28日	多云	25°C~33°C
29日	晴	26°C~39°C

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

6月22日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 45(18时)

### 晚报

#### 四季美

天气版记者:海瑞  
天气版QQ群:307979071  
天气版新浪微博:洛阳四季美

## 【微言天气】

@湖里的鱼:周日(22日)去爬山,虽然浑身被汗浸透,但到山里呼吸新鲜空气,感觉心情好了很多。

@小甲:三伏还没到,热浪就一波接一波,夏天开始没多久就有点受不了了。

## 【诗读四季】

### 荔枝四首(其二)

曾巩(宋)

玉润冰清不受尘,  
仙衣裁剪绛纱新。  
千门万户谁曾得,  
只有昭阳第一人。

【译文】好似白玉鲜润冰清不染埃尘,新鲜的荔枝包裹着绛纱如仙衣裁剪成。后宫里千门万户中谁有幸尝过?只有集万千宠爱于一身的杨贵妃——昭阳殿里第一人。



# 本周虽然“热”开场 但雨水随后唱主角

### 市气象台预测,周三白天到夜里降水

□记者 范瑞 通讯员 姬鸿丽

夏至过后,天气给人的感觉是越来越热,人们动不动就汗流浹背。今

## 空调房里纳凉 时间可别太长

刚刚过去的双休日,虽然不算高温天,但无论去哪儿都热得一身汗,商场、超市成了“避暑胜地”。天黑之后,热浪慢慢退下去,到户外活动的人才渐渐多起来。

市民张女士说,最近一段时间,只要不下雨,她每天晚上都会和朋友一起去骑行,感觉挺凉快的。

随着气温越来越高,大家对空调的依赖程度也越来越高,可长期待在空调

房里,得空调病的概率也大大提高。您不妨像张女士这样,吃过晚饭出门活动一下,无论是骑车还是散步,既享受清凉又锻炼身体。

此外,您要注意在空调房里经常开窗换气,确保室内外空气的对流交换,最好开机2小时左右关机,打开窗户换气,多利用自然风降低室内温度。室温保持在26°C左右即可,室内外温差不要超过7°C。

## 本周还有雨 高温较短暂

虽然上周一场雨让人们享受了清凉,但气温的迅速回升让人猝不及防,您是否又开始期盼下一场降雨了?

据市气象台的预测,这场雨还是“指日可待”的。市气象台称,预计本周我市降水量正常,平均气温略偏低,极端最高气温34°C左右,周三白天到

夜里降水产生。

具体预报为,昨天夜里到今天白天全区晴天间多云,偏北风2级到3级,气温21°C到36°C;明天晴天到多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,气温21°C到34°C;周三多云到阴天转阵雨或雷阵雨,局部地区有中雨。

## 相关链接

### 今年三伏天30天 比去年少10天

□新华网天津6月22日电

6月21日是夏至日,意味着最热的夏天即将到来。专家说,夏至只是“热身”,真正的盛夏将从7月18日入伏开始。今年的三伏天共计30天,比去年少了10天。

夏至日不仅是北半球白天最长、夜晚最短的一天,还决定着当年伏天的长度。中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说,传统的推算方法规定,夏至后的第三个庚日起为初伏,夏至后的第四个庚日起为中伏,立秋后的第一个庚日起为末伏,总称为三伏。初伏和末伏都是10天,中伏天数则不固定。这是因为当夏至与立秋之间出现4个庚日时中伏为10天,出现5个庚日则为20天,所以中伏有时为10天,有时为20天。

具体到今年的三伏天来说,7月18日交初伏,7月28日交中伏,8月7日交末伏,8月17日出伏,共计30天。

史志成表示,伏天和整个夏季究竟有多热,是由多种气象因素造成的,因此,30天伏天的夏季不一定比40天伏天的夏季要凉爽。

保健专家提醒,从夏至到入伏这段时间,公众要注意防暑,尽可能减少不必要的外出,若外出,应采取防护措施;注意及时补水,常饮用凉开水、酸梅汤、绿豆汤、饮料等;多吃一些苦味和酸性食物;避免过度劳累,保证充足的休息和睡眠。

## 凌霄花: 献给母亲的花

□记者 范瑞

如果您不知道这种花的名字,可您若读过著名诗人舒婷的《致橡树》,记得这一句,您一定会恍然大悟:“我如果爱你,绝不像攀援的凌霄花,借你的高枝炫耀自己。”没错,这就是诗中提到的凌霄花。

隋唐城遗址植物园高级工程师李清道介绍,凌霄花是紫葳科、凌霄属攀援藤本植物,主要分布于黄河和长江流域及广东、广西、贵州等省份。

凌霄花的茎木质,表皮脱落,枯褐色,以气生根攀附于他物之上;叶对生,为奇数羽状复叶;花朵漏斗形,大红或金黄,色彩鲜艳。花开时枝梢继

续蔓延生长,且新梢次第开花,所以花期较长,从5月至8月。

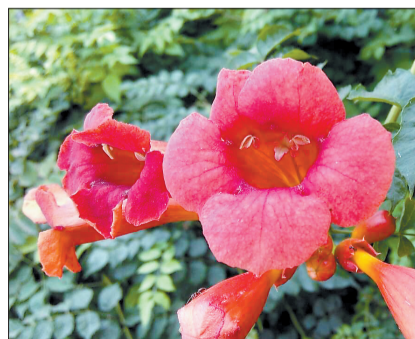
凌霄花性喜光、宜温暖,幼苗耐寒力较差,适宜生长在肥沃、深厚、排水良好的沙质土壤中。

凌霄花是著名的园林花卉之一,同时它寓意慈母之爱,经常与冬青、樱草一起被扎成花束赠送给母亲,表达对母亲的热爱之情。

除了观赏价值,凌霄花还是一种传统中药材,其味辛酸,性微寒,能活血散瘀,凉血祛风,主治月经不调、经闭症瘕、产后乳肿、皮肤瘙痒、痤疮等病症。

(请晚报微信网友“花畔小溪”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬)

## 【看图说“花”】



- 名称:凌霄花
- 拍摄时间:6月初
- 拍摄地点:高新区北玻公司外
- 花语:声誉
- 晚报微信网友 花畔小溪 摄 (线索奖30元)