

## 今日天气

18℃~26℃  
 阴天有小到中雨  
 局地大雨  
 偏东风2级~3级

## 未来几天

6月26日	阴转多云	19℃~30℃
27日	多云	22℃~33℃
28日	多云转阴	22℃~31℃
29日	多云转晴	21℃~30℃
30日	晴	21℃~33℃

## 7月

1日 多云 27℃~37℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 6月23日

污染指数 70  
 空气质量状况 良  
 首要污染物 PM10  
 (洛阳市环境监测站6月24日发布)

### 6月24日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 24(18时)



## 【诗读四季】

### 夏日三首·其一

张耒(宋)

长夏村墟风日清,  
 檐牙燕雀已生成。  
 蝶衣晒粉花枝舞,  
 蛛网添丝屋角晴。  
 落落疏帘邀月影,  
 嘈嘈虚枕纳溪声。  
 久斑两鬓如霜雪,  
 直欲渔樵过此生。

【译文】夏日昼长,江村风清日丽,屋檐上栖息着许多小燕雀,羽翼都已长成。蝴蝶展翅停在花枝上,蜘蛛在晴朗的天气里在屋角悠然织网。月光照射在疏疏落落的帘子上,斜倚枕上,听着潺潺溪水声。花白久已的头发如今像霜雪一般白了,一直想做个樵夫或渔翁度过这一生。

## 【微言天气】

@双月: 阵雨过后的早晨,空气清新,花草树木一尘不染,趁着好晨光,赶紧锻炼去!

# 不急不慌,这场雨总算“憋”出来了

一下雨,天气就变凉快了,今天最高气温才26℃

□记者 范瑞

都说夏天的雨脾气火爆,说来就来,不过,这一次它似乎成了“慢性子”。前两天,眼看着天气阴沉,一场大雨在酝酿,可盼来盼去,没盼来一滴雨,好在今天这场雨终于要酣畅淋漓地下起来了。

前两天的天气,向人们透露出要下雨的信息,一到傍晚,天就阴得很重。虽然雨没下下来,不过气温真的不那么高了,时不时有微风吹过,让人倍感舒爽。

就在我们对降雨满怀期待的时候,在我国南方地区,近期出现了持

续的强降水,有些地方甚至出现洪涝、地质灾害。新浪微博@天气预报称,受近期大范围强降雨的影响,赣江南昌段出现今年入汛以来最高水位。目前,南方的降水已逐渐减小。

昨天,中央气象台发布消息:从今天起,强降雨带北移,长江中下游地区降水开始加强。此外,未来两天,东北、华北、西北地区中东部等地降雨将逐渐增多增强。

今天,我市的降雨将明显增强。市气象台称,昨天夜里到今天白天全区阴天有小到中雨,局地有大雨,偏东风2级到3级,气温18℃到26℃;明天阴天转多云,气温19℃到30℃。

## 【四季健康】

### 高温天气 谨防心脏病

□记者 范瑞

近日,美国《国际生物气象学》杂志刊登的一篇研究报告称,坏天气不仅会令人沮丧、抑郁,甚至可能直接导致人死亡,成为威胁人类健康的新杀手。

有数据显示,高温湿热天气下,可使心衰的发生率增加1倍,心脏病的死亡率增加1.5倍。

专家提醒,高温天气里,心脏病患者应该放松身心,不要受外界环境的干扰,保持身心愉悦,切不可情绪大起大落,过度愤怒或紧张,更不能“以热为热”导致内火心生而诱发心脑血管疾病。而且,心脏病患者的饮食要以清淡为主,忌咸重辛辣,严格控制盐的摄入量。

## 相关链接

### 夏天如何赶走蚊子

作为夏天的“衍生物”,蚊子是令人讨厌的小东西。试试这些招数,看看会不会让蚊子不再纠缠你。

1. 几个人在一块儿,如果蚊子专叮你,这主要和气味有关,你不妨吃点儿有蚊子讨厌气味的东西,如维生素B1。若准备去野外,提前三四天吃,维生素B1泡水擦身也会让蚊子不敢近身。

2. 用八角、茴香泡于温水中,然后用此水洗澡,蚊子不敢近身。

3. 花斑蚊子最喜欢停在黑色衣服上,穿浅色衣服可以减少蚊子光顾的次数。

4. 尽量穿袜子,许多人喜欢夏天光脚穿鞋,殊不知穿袜子后,皮表挥发物减少,蚊子对人体皮肤湿度的感觉能力也降低,这样可以减少蚊子叮咬。

## 【看图说“花”】



●名称:蛇目菊  
 ●拍摄时间:6月初  
 ●拍摄地点:隋唐城遗址植物园  
 ●花语:恳切的喜悦  
 晚报微信网友 彩缤纷 摄  
 (线索奖30元)

## 蛇目菊 看着清新 用着清热

□记者 范瑞

在路边,你如果不经意间看到这些金灿灿的小花,会不会忍不住停下脚步多看几眼?这清新的小花,名字叫蛇目菊。

隋唐城遗址植物园高级工程师李清道介绍,蛇目菊为菊科蛇目菊属的植物,原产北美,在我国部分地区广为栽培。

蛇目菊基部光滑,上部多分枝,株高60厘米到80厘米,叶对生,头状花序着生在纤细的枝条顶部,有总梗,常数个花序组成聚伞花丛;舌状花单轮,花瓣6枚至8枚,黄色,基部或中下部红褐色;管状花紫褐色。

蛇目菊为种子繁殖,春秋均可播种,3月至4月播种可在5月至6月开花,6月播种可在9月开花。

它喜欢阳光充足的环境,耐寒能力强,耐干旱,耐瘠薄,对土壤要求不高,肥沃土壤易徒长倒伏,在凉爽季节里生长较好。

它多被种植在花坛、花境、地被中,同时还适合作切花。(编者注:花境

是园林陆地中一种较为特殊的种植方式,一般沿着花园的边界线、路缘种植;地被又称地被植物,是植物群落底部贴地生长的苔藓、地衣层)

蛇目菊不仅长得清新亮丽,还具有很高的药用价值,它具有清热解毒、化湿止痢的功效,可用于治疗目赤肿痛、湿热痢、痢疾等疾病。

维基百科上说,蛇目菊常被误认作两色金鸡菊。这两种花的主要区别在于,两色金鸡菊花瓣(舌状花)基部1/3为紫红色,叶二回羽状裂,而蛇目菊花瓣(舌状花)完全黄色,单叶不裂。

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。

(请晚报微信网友“彩缤纷”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬)