

## 今日天气

20℃~33℃

多云间晴天  
偏南风2级~3级

## 未来几天

7月

1日	阴	23℃~30℃
2日	多云	23℃~33℃
3日	阵雨转多云	23℃~32℃
4日	阴有阵雨	23℃~32℃
5日	多云	23℃~32℃
6日	多云	24℃~35℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

6月28日

污染指数 71  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM2.5  
(洛阳市环境监测站6月29日发布)

6月29日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 22(18时)

## 四季健康

### 高温天吃三辣

**佐餐放蒜可杀菌:**在凉拌菜时放些蒜泥,不但可以增强食欲,而且能消毒杀菌,避免生吃食物或烹调不当而诱发细菌性痢疾。此外,夏季寒凉蔬菜吃得多,配些大蒜,可以中和寒气。

**老吹空调吃生姜:**夏天天气炎热,人们喜欢吹空调、吃冷饮,很容易导致“胃中虚冷”,进而出现腹泻等症状。因此,适量吃些生姜能顺应夏季阳气的生发,温胃散寒。

**青椒发汗降体温:**青椒性温味辛,能够通过发汗降低体温,并缓解肌肉疼痛,具有解热镇痛的作用。此外,青椒有增强免疫力的效果。

## 【诗读四季】

### 观游鱼

白居易(唐)

绕池闲步看鱼游,  
正值儿童弄钓舟。  
一种爱鱼心各异,  
我来施食尔垂钩。

**【译文】**闲下来围着水池看水里的鱼自由地游动,正好遇到小童摆弄钓鱼船。虽一样地喜欢鱼,但心态不一样,我来喂食你却来垂钩。

# 雨一歇,大热天立马就杀回来了

今明最高气温又回到了“三时代”

凉爽很短暂,今天又是大热天

□记者 范瑞 通讯员 姬鸿丽

一场雨如约而至,刚刚过去的双休日一下子变得凉快了。老天似乎算准了时间,一进入工作日,天立刻又热起来,今天最高气温又要破三。近来,冷热切换有点儿频繁,您要注意别着凉感冒,又要注意防暑降温。

上周六(28日)早晨,烈日当空,晚报天气群里不少网友问:“雨到底还下不下了?”

闷热持续到傍晚,盼了一天的雨终于到来。家住宜阳县的胡先生说:“(傍晚)六七点时雨开始下,而且越下越大,开着车啥也看不到,只听到噼里啪啦的雨声。”

当天18时15分,市气象台发布了雷电黄色预警信号,预计当天傍晚到夜里我市大部分地区将出现雷电活动,局地伴有短时强降水等强对流天气。

到了夜里,雨势逐渐减小,但淅淅沥沥的小雨断断续续下到了第二天早晨。这次降雨带来的降温效果明显,中国天气网的数据显示,昨天我市的最高气温只有23℃,穿着短袖短裤出门,还感觉有些凉。

毕竟已是夏至时节,凉爽对我们来说只是短暂的享受。今天,气温开始回升,迎接我们的仍将是“大热天”。

市气象台预测,今天白天多云间晴天,偏南风2级到3级,气温20℃到33℃;明天阴天,部分地区有阵雨,气温23℃到30℃。

家里湿气重,生石灰和报纸可除潮

“一下雨,感觉屋里很潮,连床单摸着都湿湿的。”市民王女士住一楼,双休日里的一场雨,让她家变得很潮湿。

为防止潮气入侵,当阴雨天气到来时,您最好紧闭窗户,特别是朝南和东南的窗户,不给窗外湿气潜入的机会。

防潮的最重要时段是每天早晨和晚上,这两个时段的空气湿度较午间高,若不及时关上门窗,水汽将渗至家中的每个角落。

在家里,您可以利用生石灰和报纸进行简单除潮。1公斤生石灰能吸附空气中大约0.3公斤水分。把生石灰装在木箱里,天不潮时,盖上箱盖;天潮湿时,打开箱盖,同时不要开大窗户,这样就能保持室内空气干爽宜人。报纸也能吸收湿气,收到防霉效果,而且报纸上的油墨味道能驱虫,您可以在衣橱底部铺上一层报纸除潮。

## 【微言天气】

@双月:雨淅淅沥沥下个不停,早情解除,人也感觉清爽多了!

## 【看图说“花”】



- 名称:天人菊
- 拍摄时间:6月7日
- 拍摄地点:伊滨公园
- 花语:团结、同心协力

晚报微信网友 小曹先生 摄  
(线索奖30元)

## 天人菊

天人合一 同心同德

□记者 范瑞

这样的小花,给人一种似曾相识的感觉,在田野里、小路边,似乎平常能见到这俏丽的花朵。不过,它的名字可不好猜,叫作天人菊。

隋唐城遗址植物园高级工程师李清道介绍,天人菊有更生动形象的别名,叫虎皮菊或老虎皮菊。

天人菊是菊科天人菊属的植物,原产于北美洲,在我国中、南部广为栽培。它植株高20厘米至60厘米,全株被柔毛。单叶互生,矩圆形至匙形,叶全缘,也有的有粗锯齿或微缺刻,无叶柄。花为黄色、红色,另有黄色具红色环,花期从6月到10月。瘦果银白色,果熟期从8月到10月。

天人菊的花属“头状花序”,“一朵花”其实就是“一束花”,因为里面包含了许多舌状花与筒状花。外围的舌状花色彩缤纷,如吸引昆虫前来的“停机坪”;中间的筒状花长得像小圆球,当舌状花凋谢后,这个部位就会发育成果团,里面的种子随风飘散,落地生长。

此外,有些天人菊的舌状花会长成管状,看似弯弯的小喇叭;有些变种天人菊整朵花皆呈嫩黄色,别有韵致。

天人菊耐干旱炎热,不耐寒,喜阳光,也耐半阴,适宜生长在排水良好的疏松土壤中。它还耐风、抗潮、生性强韧,是良好的防风固沙植物。

由于繁殖力与生命力很强,当初自北美洲引进后,天人菊便以惊人速度在澎湖群岛与台湾的中、北部海岸蓬勃生长。时至今日,美丽的天人菊已成为澎湖观光的胜景之一,并因强韧的特点和团结的象征意义被选为澎湖的县花。

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“小曹先生”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬)