

今日天气

 21℃~36℃
多云到晴天
偏西风2级~3级

未来几天

7月

3日	晴间多云	22℃~34℃
4日	中雨转阴	23℃~30℃
5日	多云	23℃~32℃
6日	晴	22℃~33℃
7日	晴	23℃~35℃
8日	晴	28℃~39℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

6月30日

污染指数 72
空气质量状况 良
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站7月1日发布)

7月1日

PM2.5(μg/m³) 19(18时)

【微言天气】

@小糊涂:雨说来就来,也不打个招呼,还好没下太久,不然肯定淋成个落汤鸡。

@星空★:怕热的来商场吧,免费的空调随你吹……

【诗读四季】

赠荷花

李商隐(唐)

世间花叶不相伦,
花入金盆叶作尘。
惟有绿荷红菡萏,
卷舒开合任天真。
此花此叶长相映,
翠减红衰愁杀人。

【译文】人世间的花和叶是不同等的,花被供入金盆,叶却归于尘土。只有绿色的荷叶衬着红色的荷花,不管是卷是舒都随性自然。这花和叶长久地互相映衬,等到翠色减少红色凋零时,真让人愁煞心肝。

(编者注:菡萏 hàn dàn,荷花)

高温杀个回马枪 想凉快得再等两天

今天最高气温**36℃**,防暑降温莫大意;
后天,阵雨将再次造访

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

昨天,突如其来的雨给闷热的天气带来了短暂的凉爽。今天,天气又恢复到夏季的正常状态,热仍旧是不变的主题,且会出现35℃以上的高温天气,要注意防暑降温。

阵雨来去匆匆,今天依然挺热

昨天,“大起大落”的天气着实让人有点儿意外。上午还是艳阳高照,让人热得直冒汗,到了下午,老天瞬间就变了“脸色”,雷声隆隆。

眼看大雨将至,有人欢喜有人忧。昨天15时许,网友“小崔”发微博称:“风起云涌车未洗,省钱才是硬道理。”出门时忘记关窗的人,只能“忘雨兴叹”。

昨日15时许,市气象台及时发布了雷电黄色预警信号,称昨天下午到夜里我市大部分地区将出现雷电,局地伴有短时大风、强降水等强对流天气,并提醒可能造成灾害事故,请市民注意防范。

16时前后,豆大的雨珠噼里啪啦地落下,气温一下子从32℃降到25℃左右。这场雨是名副其实的阵雨,十几分钟后便停了下来。

市气象台的统计数据显示,昨天下午我市的阵雨主要集中在西北地区,其中新安县黛眉村雨量观测站观

测到的雨量达36.5毫米,而其他县区的雨量都在10毫米以下,市区的雨量只有1.8毫米。

夏天的雨来得快去得也快,并带走了难得的凉爽。今天,高温将杀个“回马枪”,而到了后天,阵雨将再次造访。

市气象台预测,今天白天多云到晴天,偏西风2级到3级,气温21℃到36℃;明天白天晴天间多云,下午到夜里转阵雨或雷阵雨,气温22℃到34℃。

脚被雨水泡了,尽快洗净擦干

一场雨过后,不少人喜欢到小水坑或是大片的积水中蹿水玩儿。不过,肢体若长时间在雨水里泡着,可能带来健康隐患。

专家表示,短时间泡水后细菌可能从脚上的小破口进入人体,引起感染,若在疫水区域,还有可能感染寄生虫(如血吸虫)。如果腿脚在雨水中泡过不赶快清洗干净并擦干的话,会增加感染的风险,还有可能引起真菌感染,比如足癣。如果是糖尿病患者,感染的风险更大。

所以,在下雨天,若脚被雨水浸湿,回家后一定要马上把脚洗干净并擦干。然后,检查脚部有没有小的伤口,如果有伤口要进行消毒处理。

【看图说“花”】



●名称:景天三七
●拍摄时间:6月下旬
●拍摄地点:高新开发区火炬园
网友“花畔小溪”摄 (线索奖30元)

景天三七 赏能悦目 食可保健

□记者 范瑞

这种金灿灿的花,平时并不多见,它有一个朴实的名字——景天三七。

隋唐城遗址植物园高级工程师李清道介绍,景天三七又名土三七,也叫作费菜,是景天科景天属多年生草本植物。

景天三七高可达80厘米,它的根状茎粗厚,近木质化,地上茎直立,不分枝。叶互生,或近乎对生,呈广卵形至倒披针形,长5厘米至8厘米。花有5片花瓣,呈黄色,长圆状披针形,先端有短尖。花期从6月到8月,果期从8月到9月。

景天三七在我国四川、湖北、江西、安徽、浙江、江苏等省均有分布,喜欢光照,喜欢温暖、湿润的气候,耐旱,耐严寒,不耐水涝。它对土壤要求不严格,一般土壤即可生长,以沙质土壤和腐殖质土壤较好。

景天三七全草均可入药,能止血、止痛、散瘀消肿,水煎取汁或泡酒服用可治各种出血。除了药用价值,景天三七也

【四季健康】

可口果蔬 天然防晒

夏天,防晒是永远不变的话题。除了防晒霜,这些可口的果蔬也有防晒作用哦。

西红柿 西红柿是最好的防晒食物,富含抗氧化剂“番茄红素”,能够有效保护细胞DNA免受自由基损害,促使细胞的生长和再生,维护皮肤健康。

苹果 苹果皮中含有丰富的“苹果多酚”,能对抗紫外线照射后产生的活性氧的危害。另外,苹果对防止黑色素生成、美白肌肤也有一定作用。

西瓜 西瓜含有多种具有皮肤生理活性的氨基酸,能增加皮肤营养,增强代谢能力,从而有效预防皮肤晒后变黑。

草莓 草莓属浆果,丰富的多酚物质对促使黑色素生成的酪氨酸酶具有抑制作用。因此,草莓可以在一定程度上预防皮肤变黑。

是很好的观赏植物,岩石园中多采用景天三七作为镶边植物,也可盆栽或吊栽,用于调节空气湿度、点缀平台庭院等。

同时,景天三七还是一种保健蔬菜,它可食用的部分是幼苗或嫩茎叶,可鲜食部位含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、钙、磷、铁等多种成分。它可炒、可炖、可烧汤、可凉拌,常吃可增强人体免疫力,有很好的食疗保健作用。(请遵医嘱服用,本文建议仅作参考)

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“花畔小溪”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬。)