

## 今日天气

21℃~28℃

阵雨转阴天  
偏东风2级~3级

## 未来几天

7月

11日	阴转多云	23℃~34℃
12日	阵雨转多云	22℃~33℃
13日	晴	22℃~34℃
14日	晴	24℃~34℃
15日	晴转多云	25℃~36℃
16日	多云	30℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

7月8日

污染指数 80  
空气质量状况 良  
首要污染物 臭氧八小时  
(洛阳市环境监测站7月9日发布)

7月9日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 69(18时)

## 【诗读四季】

### 过分水岭

温庭筠(唐)

溪水无情似有情,  
入山三日得同行。  
岭头便是分头处,  
惜别潺湲一夜声。

【译文】溪水本是无情的,但入山这三天里,得与它同行,便和它有了情感。

前边就是分头之处了,心中不由自主地涌起依依惜别之情。

## 【微言天气】

@佳佳:这种天气,游泳是最佳选择,既凉快又减肥。希望一个暑假过完,我能减肥成功。

@江河:盼雨盼了一天,千呼万唤还不来啊!赶紧凉快下来,让人出去透透气吧。

今天最高气温28℃

您不妨关掉空调,出来透透气

## “雨姑娘”想串场 “空调哥”要待岗

□记者 范瑞 实习生 郭学锋 通讯员 姬鸿丽

昨天的气温虽略有下降,但“蒸桑拿”的感觉更明显。熬过昨天的闷热,今天终于要凉快下来,气温回到“2”打头,您家的空调可以“休息”一下了。

### 今天是个凉快天

昨天一大早,太阳就躲进云层里,但没有带来一丝凉意。出门在外,人们

还是会热得满头大汗。

“还没入伏就这么热,再过几天一入伏可咋办?”市民王女士说。进入小暑,“三伏天”很快就到。今年入伏的时间是7月18日,虽说还有一段时间,但这两天的天气跟“三伏天”差不多。

来自中国天气网的数据显示,昨天我市的最高气温为31℃,温度虽然不高,但阵雨来临前空气的相对湿度较大,所以闷热的感觉比较明显。

多日期盼,今天终于比前些天凉快了,最高气温不到30℃。在凉爽的天气里,您可以关掉空调,开窗透透气,呼吸新鲜空气。

市气象台预测,昨天夜里到今天白天全区阵雨转阴天,偏东风2级到3级,气温21℃到28℃;明天阴天转多云,气温23℃到34℃。

### 小暑黄鳝赛人参

俗话说:“小暑黄鳝赛人参。”眼下,黄鳝这道美食不容错过。黄鳝生于水边泥洞之中,以小暑前后一个月的黄鳝最为滋补、味美。

夏季往往是慢性支气管炎、支气管哮喘、风湿性关节炎等的缓解期,而黄鳝性温味甘,具有补中益气、补肝脾、除风湿、强筋骨等作用。

根据冬病夏治的说法,小暑时节最宜吃的是黄鳝,黄鳝蛋白质含量较高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高一倍多,含有多种矿物质和维生素。

黄鳝还可降低血液中胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心血管疾病,对积食不消引起的腹泻也有较好的作用。

不过,黄鳝属于偏燥食物,阴虚体质的人吃了容易有燥火,导致口舌生疮、大便干燥。小暑前后,黄鳝的做法最好以炖煮为主,少放辣椒。



- 名称:雪绒花
- 拍摄时间:6月底
- 花语:重要的回忆,为爱牺牲一切、勇敢追求爱的誓言

晚报微信网友“云裳”摄 (线索奖30元)

## 【看图说“花”】

### 雪绒花 名字很浪漫 内心很坚贞

□记者 范瑞 实习生 郭学锋

以它为名的一首世界名曲,您一定很熟悉:“雪绒花,雪绒花,清晨迎接我开放……”没错,它的名字就是雪绒花。其实,雪绒花并非在寒冬里迎着冰雪绽放。相反,它的花期是在炎炎夏日,从6月持续到9月。

王城公园高级工程师范崇霞介绍,雪绒花的学名叫“薄雪火绒草”。它是菊科火绒草属植物,主要分布于我国安徽、河南、山西、陕西、甘肃、湖北等省以及日本,通常生长于海拔1000米至2000米的地区,多生在山地灌丛、草坡以及林下。

雪绒花植株生有白色绵毛;草叶呈灰绿色,叶互生,形成星状苞叶群。这种花在欧洲几乎是妇孺皆知。据说,在阿尔卑斯山海拔4000

多米的冰川岩石地带,人们仍然可以看到在小洞和山岩缝隙中顽强绽放的雪绒花。因此,它被誉为阿尔卑斯山的名花。

每年入冬的那天,是奥地利的绒花节。这一天,人们都会用白色丝带在胸前系上一个精致的蝴蝶结,当地人叫它绒花结。据说,雪绒花代表为爱牺牲一切的决心。

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“云裳”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬。)

晚报  
四季美天气版记者:海璇  
天气版QQ群:307978071  
天气版新浪微博:洛阳晚报四季美