

## 今日天气



22℃~33℃

多云到晴天  
偏西风2级~3级

## 未来几天

7月

12日	晴到多云	22℃~30℃
13日	阵雨转晴	22℃~33℃
14日	晴	24℃~34℃
15日	多云转阴	23℃~36℃
16日	小雨	21℃~31℃
17日	多云	25℃~35℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

7月9日

污染指数 78  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM10  
(洛阳市环境监测站7月10日发布)

7月10日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 66(18时)

## 【诗读四季】

### 柳枝词

郑文宝(宋)

亭亭画舸系春潭，  
直到行人酒半酣。  
不管烟波与风雨，  
载将离恨过江南。

【译文】一艘艘画船系在杨柳树上，停靠在岸边，岸边的杨柳树随风摇摆。诗人看着岸上的行人在附近的酒家饮酒送别，还没喝到一半，船家却已经载着朋友起锚远走了。不管烟波浩渺，也不管雨打风吹，无情的画船带着行人离去了，将越走越远，满载着离恨去遥远的江南。

## 【微言天气】

@双月:雨要大大地下,压压老天的邪气!这几天把人快热死了。

@小峰:这么凉快的天,简直“打着灯笼也盼不来”,晚上赶紧和伙计们约着一起打球,真是太舒服了。

才“休息”一天,太阳就迫不及待“上岗”了

# 凉快,你跑得可有点快

## 大太阳又“上岗”了

昨天早上出门,您是否被“冻”着了?“真是失算了,没想到今天有点冷,出门该加件衣服。”市民王女士说。

前些天来去匆匆的阵雨像是急脾气的小孩,而昨天的小雨则像温柔的女子,淅淅沥沥,从早晨下到下午。许久没有遇到这蒙蒙细雨,在昨天的隋唐城遗址植物园里,不少摄影爱好者围在荷花池边,拍下雨中的荷花。

来自中国天气网的数据显示,昨天

我市的最高温度仅有25℃,这样的天气,让人感觉仿佛一夜入秋,不过傍晚时分,夕阳还是提醒大家,明天大太阳又要“上岗”了。

市气象台称,昨天夜里到今天白天多云到晴天,偏西风2级到3级,气温22℃到33℃。明天晴天到多云,气温22℃到30℃。

大热天重新回归,建议您中午最好避免户外活动,外出时注意防暑防晒。

□记者 范瑞 通讯员 姬鸿丽

昨天的凉爽让人忍不住“点个赞”,不过好天气只是短暂停留,今天气温又将恢复“3”打头,虽然不是高温天,但也让人感觉有点热,防暑防晒工作还得继续做。

## 绿豆汤,是吃豆还是喝汤?

“三伏天”将至,一碗清凉的绿豆汤如同救命稻草。您在喝绿豆汤时,是否有这样的疑问:究竟是吃豆更解暑还是喝汤更解暑?

专家表示,绿豆的清热功效在于皮,所以为了清热,煮绿豆汤时不要久煮。这样熬出来的绿豆汤颜色碧绿,比较清澈。喝的时候即使不吃豆,也可以达到很好的清热功效。

而绿豆的解毒功效在于内,如果您是为了解毒,煮绿豆

汤时最好把绿豆煮烂,这样的绿豆汤色泽浑浊,消暑效果较差,但清热解毒作用更强。

细心的人会发现,绿豆汤在熬煮的过程中,汤色会出现从绿到红的变化,绿豆汤之所以会变颜色,主要是由于从绿豆皮中煮出的酚类物质被氧化。

有网友还分享了快速煮绿豆汤的方法,您不妨试一下:将绿豆用水浸泡10分钟左右,沥去水分,放入冷冻室,冻成冰块。绿豆浸泡后吸收水分,根据水结成冰体积变大的原理,经过冷冻,把绿豆撑裂。有裂纹的绿豆遇热水后被撑开,能很快煮开。



## 【看图说“花”】

# 野棉花 容貌靓 热心肠

□记者 范瑞 实习生 郭学锋

野棉花不仅长得清新美丽,还是一味清热除湿、活血化瘀的良药。

王城公园高级工程师范崇霞介绍,野棉花又名“小白头翁”,是毛茛科银莲花属的植物。分布于尼泊尔、锡金、缅甸、不丹、印度等,在我国主要生长于湖南、四川、云南、贵州、西藏等省,多生长于海拔1200米至2700米的山地草坡、疏林中或沟边地带。

野棉花为草本植物,植株高60厘米至100厘米。根状茎斜。基生叶2片至5片,有长柄;叶片心状卵形或心状宽卵形,边缘有小齿,表面疏被短糙毛,背面密被白色短绒毛;叶柄有柔毛。它的花萼粗壮,有密或疏的柔毛,聚伞花序,花为白色或带

粉红色。

每年7月至10月是野棉花盛开的季节。它的花傲立在茎顶端,花朵大些的,像芍药或牡丹,因此也被人们称为秋芍药、野牡丹。也许它没有牡丹的雍容华贵、芍药的风姿卓越,但它绝对是花中的“实用派”。

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。)



●名称:野棉花  
●拍摄时间:6月底

晚报微信网友“云裳”摄 (线索奖30元)



晚报  
四季天

天气版记者:范瑞  
天气版QQ群:307978071  
天气版新浪微博:@晚报四季天