

今日天气

23℃~34℃

多云 局部有阵雨
或雷阵雨
偏南风2级~3级

未来几天

7月

18日	阴有阵雨	24℃~30℃
19日	阵雨转阴	25℃~32℃
20日	晴	26℃~35℃
21日	晴	25℃~37℃
22日	多云转晴	25℃~38℃
23日	晴	26℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月15日

污染指数 63
空气质量状况 良
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站7月16日发布)

7月16日

PM2.5(μg/m³) 43(18时)晚报
四季美天气版记者:范瑞
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季天

【微言天气】

@哆啦A梦 Amy: 洛阳,你怎么能那么热,人简直不能动,一动就出汗!

@雪花飘: 这温度,站在外面一会儿就感觉快晒化了,躲在家里好闷啊!

【诗读四季】

暑旱苦热

王令(宋)

清风无力屠得热,
落日着翅飞上山。
人固已惧江海竭,
天岂不惜河汉干?
昆仑之高有积雪,
蓬莱之远常遗寒。
不能手提天下往,
何忍身去游其间?

【译文】凉爽的风对祛暑显得无能为力,太阳又偏偏不肯下山,仿佛生了翅膀飞上山头。人们固然害怕江海枯竭,带来无力解决的生计问题,老天岂不也要痛惜河汉(指银河)干涸?高高的昆仑山上有常年不化的积雪,遥远的蓬莱仙山常常会留有寒凉。若不能将整个世界拎在手里同去,怎忍心只身独往清凉世界昆仑山和蓬莱山?

明儿就入伏 别怕,天儿却不算特别热

进入伏天后,天气越来越闷热,大量出汗会让我们流失不少盐分,要多喝汤饮茶

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

伏天越来越近,热浪一浪高过一浪。昨天,阳光虽然不是特别毒辣,但气温始终居高不下。今天也不会很凉快,不过随着降雨的出现,明天也许凉爽些。

想凉快,等到明天吧

昨天的阳光有所“收敛”,人们闷热的感觉反而更强烈。昨天9时10分,市气象台发布了高温橙色预警:白天除栾川外,我市大部分地区日最高气温将升至37℃。

昨天,市气象台发布的最新周天气预报称,未来几天我市降水量略偏少,平均气温偏高,极端最高气温37℃左右;周末受西南气流和弱冷空气影响,我市将有分布不均匀的阵雨或雷阵雨,局部地区有大雨;下周一前后受副热带高压控制,将出现35℃以上的高温闷热天气。

具体预报为:今天白天全区多云,局部有阵雨或雷阵雨,偏南风2级到3

级,气温23℃到34℃;明天全区阴天,有分布不均匀的阵雨或雷阵雨,局部地区有大雨,气温24℃到30℃。

入伏后,多喝汤饮茶

明天将正式入伏,在伏天到来之前,我们已感受到了多日的高温。昨天在微博上,洛阳晚报记者看到有网友分享一个降温方法:当脚上的汗液蒸发时,脚上的皮肤和血管会跟着“变凉”。“变凉”的血液流动到全身各个部位,身体就会感到一丝凉爽。因此,伏天里,您在家时光着脚丫走一走,或许感觉到清凉。

进入伏天,闷热的天气会让人大量流汗,引起盐分流失,所以要及时补充水分和盐。喝汤、饮茶是补充水分的不错选择。老鸭汤是夏令最佳补汤,鸭属水禽,性寒凉,从中医“热者寒之”的治疗原则看,特别适合体内有热、上火的人食用。茶水可生津提神,减轻疲劳。不过,这些汤、茶热着喝才最能起到解暑的功效,因为温热的汤、茶能通过舒张汗腺将体表温度降低1℃至2℃,消暑效果远优于冷汤、茶。

【四季健康】

夏天少戴金属饰品

夏天天热,人体的各个部位都容易出汗,耳环、戒指、项链等金属首饰中,通常含有一定量的镍、铬等成分,尤其是那些价格低廉、质量不好的合金饰品,添加的成分更复杂。一旦人体出汗,汗水便会和首饰中的镍、铬等金属成分发生反应,容易引发接触性皮炎等皮肤疾病,使人出现红斑、水疱、瘙痒等症状。如果此时未及时摘去首饰,过敏症状会逐渐蔓延开来,形成血疹、水肿,甚至会形成溃疡,严重损害皮肤健康。此外,一些金属首饰造型复杂,凹凸的花纹中很容易沾染病菌,成为藏污纳垢之地。

【看图说“花”】



晚报微信网友“violet”摄

天竺葵 >>> 艳丽洋绣球 美容又助眠

□记者 范瑞

- 名称:天竺葵
- 拍摄时间:7月初
- 拍摄地点:宜阳县某居民小区
- 花语:偶然的相遇,幸福就在你身边

色彩艳丽,形似绣球,也许您对它的大名早有耳闻,只是跟花儿对不上号。它叫天竺葵。

天竺葵原产于南非,是多年生草本花卉。它的叶呈掌状有长柄,叶缘多锯齿,叶面有较深的环状斑纹。花冠通常五瓣,花序伞状,长在挺直的花梗顶端,由于群花密集如球,故又有洋绣球之称。花色有红、白、粉、紫等,品种有单瓣、半重瓣、重瓣和四倍体。

天竺葵的花期从5月至7月,除盛夏休眠,如环境适宜可不断开花。冬季室内温度白天保持10℃至15℃,夜间保持8℃以上,也能正常开花。

天竺葵天生健壮,很少生病虫害;其适应性也强,各种土质均能生长,但以富含腐殖质的沙壤土生长最良;喜阳光,好温暖,稍耐旱,怕积水,不耐炎夏和烈日的曝晒。

天竺葵由于适应性强、花色鲜艳、花期长,常被用于室内摆放及花坛布置等。

不少女性对于天竺葵这个名字比较熟悉,因为天竺葵有良好的美容功效,适用于所有皮肤,能深层清洁肌肤、收敛毛孔、平衡油脂分泌,使皮肤快速生成新生细胞修复疤痕、妊娠纹等。

天竺葵还能用于提炼精油,天竺葵精油、葡萄柚精油及薰衣草精油按照特定的比例混合后滴于枕边,会是最具魔力的安眠“魔法”精油,不但有安神的效果,还能驱离任何妨碍人入眠的蚊虫,其香味更能带给人一个好梦。不过,有一点需要注意,天竺葵散发的微粒会使人皮肤过敏产生瘙痒。

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。

您拍的照片一经采用,晚报编辑部将发放一定的稿酬。