

## 今日天气

22°C~34°C

多云 部分地区  
有阵雨或雷阵雨  
局部大雨  
偏东风2级~3级

## 未来几天

7月

19日	多云	22°C~33°C
20日	晴	26°C~36°C
21日	晴	27°C~38°C
22日	多云转晴	27°C~39°C
23日	晴	28°C~38°C
24日	晴	28°C~38°C

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

7月16日

污染指数 178  
 空气质量状况 中度污染  
 首要污染物 PM2.5  
 (洛阳市环境监测站7月17日发布)

7月17日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 39(18时)

## 【诗读四季】

### 山泉煎茶有怀

白居易(唐)

坐酌泠泠水,看煎瑟瑟尘。  
 无由持一碗,寄与爱茶人。

【译文】坐着倒一鼎清凉的水,看着正在煎煮的碧色茶粉细末如尘。手端着一碗茶无需什么理由,只是将这份情感寄予爱茶之人。

# 头伏饺子二伏面, 今天您吃了吗?

今天入伏,部分地区有阵雨或雷阵雨,但气温仍不低

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

今天正式入伏,迎接我们的自然是闷热的天气。俗话说“头伏饺子二伏面”,今天再热,您也别忘了来碗饺子。



## 今天局地有雨 气温仍然不低

在闷热的天气里等一场雨,是一件极其考验耐心的事。昨天下午,天慢慢阴下来,大风也刮起来,眼瞅着是要下雨的节奏。可不一会儿,太阳又出来了,看来雨到底下不完全要看老天的心情。

昨天11时45分,市气象台再次发布高温橙色预警:白天市区、伊

川、偃师、洛宁、孟津等地最高气温将升至37°C以上。这已经是本周第三次高温预警,看来伏天果然来势汹汹。来自各气象观测站的数据显示,昨日16时,伊川的最高气温达37.8°C。

今天是入伏第一天,闷热的感觉很强烈,为避免中暑,建议您不要长

时间待在户外,并注意补充水分。

市气象台称,昨天夜里到今天白天全区多云,部分地区有阵雨或雷阵雨,局部地区大雨,今天夜里部分地区有阵雨或雷阵雨,局部地区大雨,偏东风2级到3级,气温22°C到34°C;明天白天多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,气温22°C到33°C。

## 入伏第一天 别忘吃饺子

进入伏天,按照习俗,“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”。今天是入伏第一天,您别忘了来碗饺子。头伏吃饺子,不仅是传统民俗,也有科学依据。

汉代东方朔在给《郊祀记》注释时提到:“伏者,谓阴气将起,迫于残阳而未得开,故为臧伏,因名伏日也。”就是说过了夏至,白天一天比一天短,阴气放射,因为太阳余威还没有散去,压制着阴气,所以天气还炎热。

夏至日后第三个庚日进入伏天,庚属金,庚日避伏,饺子是元宝,是金,金宝长伏,头伏吃饺子就是“元宝藏

福”。从前,头伏时人们要到郊区祭祀,祭品就是饺子。因此,头伏吃饺子,既是民俗,又是应时应景的传统食趣。

专家指出,伏天吃饺子、面条、烙饼,除了分享夏收之后粮食充足的喜悦之情,主要是提醒人们夏天温度高、出汗多,会损失不少氨基酸,更会损失大量的B族维生素和钾、钠等矿物质,光吃西瓜、冰棍,并不能把这些营养补齐。和大米相比,白面粉中的蛋白质更多,B族维生素和多种矿物质也比精白大米约多出一倍,所以相比而言,吃面更有利于补充营养。

## 【微言天气】

@峰峰:周末终于来了,赶紧找个地方避暑,再在空调房里待几天非出毛病不可。



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

今生有约珠宝连锁企业  
 Lifetime jewelry 相约今生 珍爱一生

# 第三届珠宝节

七月十八日起

银饰 (转运珠)	银饰 (全场不限量)	翡翠 (全场不限量)	黄金 千足金 (不限量)
每个	每克	每克	每克
1	6	2	262
元起	元起	折	元起

黄金以旧换新 工费0元 须增金30%

珍珠三五折、琥珀三五折、碧玺三五折、水晶三五折、石榴石三五折



上海老庙黄金  
 Shanghai Lao Miao Jewelry

上海市场店  
 上海市场步行街上百后楼西侧(八方电器隔壁)

万达广场店  
 万达广场室外步行街东入口(德克士隔壁)

解放南路店  
 解放南路与凯旋路交叉口(八方电器隔壁)

新都汇店  
 唐官路与解放路交叉口银燕大厦楼下(家乐福对面)

北大街店  
 老城区北大街丹尼斯量贩北150米(安喜门西侧)

全国服务热线  
 400-0379-013

今生有约官网  
 www.hn-jsyy.com