

今日天气

25℃~39℃

晴天间多云
局部有短时阵雨或
雷阵雨
偏南风2级~3级

未来几天

7月

22日	晴天多云	25℃~36℃
23日	小雨	24℃~34℃
24日	小雨转多云	23℃~34℃
25日	多云转晴	23℃~34℃
26日	晴	24℃~36℃
27日	多云	25℃~35℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月19日

污染指数 54
空气质量状况 良
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站7月20日发布)

7月20日

PM2.5(μg/m³) 11(18时)

【微言天气】

@物是人非:这两天明白了,“伏”就是在火辣辣的太阳面前服服帖帖,俯首称臣。白天老老实实蛰伏室内,一早一晚避开太阳外出活动。老天,I服了you。

@双月:有的地方,暴雨倾盆;有的地方,干燥炎热。老天爷太不公平了。

@河洛翁:体温39℃就能够把人烧得四肢无力,浑身疼痛,口干舌燥,心里难受,吃药打针打点滴。老天烧到39℃,是不是也该打点滴了?

【诗读四季】

望洞庭湖赠张丞相

孟浩然(唐)

八月湖水平,
涵虚混太清。
气蒸云梦泽,
波撼岳阳城。
欲济无舟楫,
端居耻圣明。
坐观垂钓者,
徒有羡鱼情。

【译文】八月洞庭湖水暴涨几与岸平,水天含混迷茫与天空浑然一体。云梦大泽水气蒸腾白茫茫,波涛汹涌似乎把岳阳城撼动。我想渡水苦于找不到船与桨,圣明时代闲居委实羞愧难容。闲坐观看别人辛勤临河垂钓,只能白白羡慕被钓上来的鱼。

“朋友圈”里 你也在晒蓝天白云吗

天空虽美,但酷热难耐,今天最高气温39℃,大家注意防暑防晒

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

入伏后的第一个双休日热浪滚滚。进入新的一周,热浪来得更加凶猛。今天最高气温接近40℃,建议您最好待在室内不要外出。

双休日忙两件事:秀天空、躲太阳

刚刚过去的双休日,最美的一道风景莫过于我们头顶上变幻万千的朵朵白云。19日傍晚,绚丽多彩的晚霞更是令人赞叹。

微信朋友圈、微博上,都被美美的天空“刷屏”,网友们用自己独特的视角记录下这难得的美景。

“如果一年四季都是这样的天空,大家每天的心情都会很愉悦吧!希望雾霾不要再来了。”市民王先生说。

刚从云南旅游回来的张女士告诉记者:“这两天的天空,像极了大理,能在自己家欣赏到这样的美景,感觉好幸福。”

这或许是“三伏天”给我们带来的见面礼。虽然热辣的阳光烤得我们头发晕,但是美丽的天空给了我们安慰。

昨日市气象台再次发布高温橙色预警。来自各气象观测站的数据显示,昨天16时,偃师的最高气温达39.5℃。快40℃的天气里,马路上的行人明显变少。

高温天气升级 今天气温“奔四”

双休日的热浪只是一个开始,进入本周,炎热的天气在等着我们。

根据中央气象台的预测,未来几天,中东部今年以来范围最大、持续时间最长的一轮高温天气将持续升级。

市气象台称,预计本周,我市降水量偏少,平均气温偏高,极端最高气温39℃;受副热带高压影响,今天到周三,我市将出现35℃以上的高温闷热天气;周四到周五受高空西南气流和地面冷空气影响,我市将出现阵雨或雷阵雨天气。

具体预报为:今天白天晴天间多云,局部地区有短时阵雨或雷阵雨,偏南风2级到3级,气温25℃到39℃;明天晴天间多云,局部地区有短时阵雨,气温25℃到36℃。

高温天气里,空气湿度较高,汗液不易蒸发,人更容易中暑,因而要多喝水,出汗多时要喝一点淡盐水;饮食应清淡、易消化,多吃新鲜水果、蔬菜,摄入充足的蛋白质,比如鱼、肉、蛋、奶和豆类;穿透气、宽松的棉质、真丝衣服;若长时间户外运动,随身准备藿香正气、仁丹等防暑药。

【四季健康】

热天入睡难,水果、牛奶能催眠

□记者 范瑞

入伏之后,闷热的天气让人入睡变得更加困难。专家表示,夏季失眠多是由天气原因和心理因素造成的,夏季失眠对身体的危害比其他季节更大。人们在白天出汗较多,若晚上再失眠,就会引起心肌缺血、血压增高,大大增加猝死的风险。另外,在睡眠状态下,人的心脏压力就会减小,而失眠者不能让心脏得到本应有的功能恢复时间,所以会加重心脏负担,易引发心脏病。

怎样才能闷热的夏夜里快速入睡?网友分享了一些帮助入睡的食物,您不妨试一下。

吃水果:临睡前吃苹果、香蕉

等水果,可抗肌肉疲劳;把橘橙一类的水果放在枕边,其香味也能促进睡眠。

喝牛奶:牛奶中的色氨酸是人体八种必需的氨基酸之一,不仅有抑制大脑兴奋的作用,还具有能使人产生疲倦感觉的作用。一杯牛奶中色氨酸的含量足够起到使人安神的作用,可以使人较快地进入梦乡。

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

雨后晚霞

十九日傍晚从联盟路上望去,雨后的晚霞映红了天空,分外美丽。记者 杜卿 摄

