

|天气·服务|

今日天气

 19℃~30℃
晴天到多云
偏西风2级~3级

未来几天

8月		
12日	多云间阴	20℃~27℃
13日	小雨	20℃~26℃
14日	小雨	19℃~27℃
15日	阴转多云	21℃~29℃
16日	多云	18℃~31℃
17日	多云	22℃~32℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

8月9日
污染指数 39
空气质量状况 优
首要污染物 无
(洛阳市环境监测站8月10日发布)

8月10日
PM2.5(μg/m³) 41(18时)



【微言天气】

@河卵石:雨过天晴,9日下午的天气十分晴朗,瓦片云在天空排列得密密的,使人们感受到了初秋的气息。

@笑笑:虽然还是艳阳高照,但明显没有前段时间那么热了,“秋老虎”是不是睡着了?希望它不要再醒来,让我们凉凉爽爽过秋天吧。

【诗读四季】

蝉

虞世南(唐)

垂缕饮清露,
流响出疏桐。
居高声自远,
非是藉秋风。

【译文】蝉垂下像帽带一样的触角,喝的是清冽的露水,悦耳的叫声自梧桐林中向外远播。因为它站得高,声音自然传得远,并不是借了秋风的缘故。

(编者注:缕ru í,帽子上或旗杆顶上的缨子)

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

新的一周开始,夏天“回来”了。不过,似乎是被冷空气伤了元气,这次升温幅度不是很大,今天最高气温也就刚达30℃。

雨虽已停,但接下来天儿不算热

气温今天升至30℃,明天将重回“2”时代

今天不算热,明天气温又回“2”时代

9日下午雨过天晴,被雨洗净的天空装点着层层白云,格外清爽。傍晚时分,天空又被五彩的晚霞装扮得分外华丽。在连日阴雨之后,见到这么美的天空,让人心情舒畅。

昨天清晨,灿烂的阳光洒向大地,气温迅速回升,夏天的感觉又回来了。中国天气网的数据显示,昨日8时,我市的气温仅有19℃,但到了14时,已升至30℃。“前一天还凉飕飕的,今天(10日)又想开空调,看来立秋后,得秋夏交替着过。”市民郑女士说。

虽然气温升上来了,但热浪的威力明显小了,今天天气仍然不太热。到了明天,气温又将回到“2”时代。不知道今年“秋老虎”还会不会发威?

市气象台称,今天夜里到明天白天,全区晴天到多云,偏西风2级到3级,气温19℃到30℃;明天全区多云间阴天,部分地区有阵雨或雷阵雨,气温20℃到27℃。

贴秋膘之前,给脾胃一些适应时间

立秋之后,不少吃货又有了大吃大喝的理由——贴秋膘。所谓贴秋膘,就是用肥甘厚味的食物,把苦夏失去的“膘”补回来。这原本是立秋日当天的民俗,不过现在成了吃货们在秋天大快朵颐的充足理由。

通常贴秋膘,都会吃酱肘子、酱牛肉、烧羊肉、炖鸡鸭等,不过专家指出,贴秋膘不能只吃大鱼大肉,饮食要科学搭配。

秋季进补之前,要给脾胃一个调整适应时期,可先食用一些富有营养又易消化的食物,以调理脾胃功能,如鱼、各种瘦肉、禽蛋以及山药、莲子等。此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果等也可适量食用。

温馨提醒

脾虚者进补前应适度吃点儿健脾胃的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等;

胃火旺盛的人进补前要注意清胃中之火,适度多用些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦丁茶等,待胃火退后再进补;

老人和小孩在进补前应适量吃些山楂、白萝卜等消食、健脾的食物。

【看图说“花”】

齿缘苦苣菜 》》 出身田间 畜禽最爱

□记者 范瑞 实习生 郭学锋

这种黄色的小花,在田间地头常可以见到。不过,它的主要功能并不是用于观赏,而是作家禽、家畜的饲料。它的名字叫做齿缘苦苣菜(mǎ i)菜。

隋唐城遗址植物园高级工程师李清道介绍,齿缘苦苣菜属多年生草本植物,分布在我国华东、华南、西南等地,在朝鲜、日本也有分布。

它地茎直立,株高30厘米至60厘米;叶子形状为倒披针形,先端锐尖,基部下延成叶柄,边缘具疏锯齿或稍呈羽状分裂;花苞长5毫米至10毫米,分为外层总苞片和内层总苞片,内层总苞片条状披针形,舌状花黄色,花期从5月至6月。

齿缘苦苣菜性喜温暖湿润的气候,具有一定的抗寒性。它的主根粗壮,根幅分布广,遇适宜环境即能自然生长,春季地上部分萌生,至秋不枯

萎。其多生于林下、路旁、溪边和田边等处。

早春采收的齿缘苦苣菜洗净、晒干,具有清热解毒、消痈排脓、祛瘀止痛的药用价值。

齿缘苦苣菜幼嫩时,茎叶适口性良好,肉牛、奶牛、猪、兔、鸡、鹅等畜禽都喜食,具有极高的饲用价值。齿缘苦苣菜原为野生植物,经驯化,可作为饲料种植,现已大面积种植。

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“薇安”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬)



●名称:齿缘苦苣菜
●拍摄时间:7月上旬
晚报微信网友 薇安 摄(线索奖 30元)