

今日天气

18℃~32℃
晴天间多云
偏北风 2级~3级

未来几天

8月

15日	晴到多云	20℃~33℃
16日	小雨转阴	22℃~29℃
17日	阴转多云	21℃~30℃
18日	多云转晴	22℃~31℃
19日	晴	19℃~33℃
20日	多云	22℃~31℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

8月12日

污染指数 73
空气质量状况 良
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站8月13日发布)

8月13日

PM2.5(μg/m³) 32(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:@晚报四季美

秋非秋 夏非夏 早晚凉 午间热

今明两天气温略有上升,最高气温都将破三,但昼夜温差较大

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

经过雨水的洗礼,昨天的空气格外清新,虽然太阳当头照,但阵阵微风令人感觉没那么燥热。今天,这样的天气将持续,昼夜温差比较大,您外出活动时注意适时增减衣服。

今天明天,最高气温将破三

昨天,虽然太阳一大早就露脸了,但气温并不算高,穿短袖出门还感到一阵凉意。中国天气网的数据显示,昨日7时,我市的气温仅为20℃。正午一过,阳光渐渐变得热辣起来,不过,直到16时气温也未突破30℃。

“早晚是秋天,中午是夏天,出门穿啥得想半天。”家住涧西区的何女士说,现在,一天的气温虽有起伏,不过家中空调不用全天候工作了,夜里睡觉还得盖被子。

今明两天气温略有上升,明天的最高气温将达33℃,不知道“秋老虎”是不是睡醒了。

市气象台预测,昨天夜里到今天白天晴天间多云,偏北风2级到3级,气温18℃到32℃;明天晴天到多云,气温20℃到33℃。

秋乏困扰,多吃些碱性食物

“春困秋乏夏打盹儿”,秋天的脚步越来越远,您最近是否感到有点儿乏呢?

之所以会出现秋乏,是因为在炎热的夏天,大量出汗造成水盐代谢失调,肠胃功能减弱,心血管系统的负担加重,人体处于过度消耗阶段;夏去秋来,天气日渐凉爽,人体出汗也明显减少,进入到一个周期性的休整阶段,水盐代谢开始恢复平衡,人的心血管系统的负担减轻,消化系统功能日渐正常。秋乏是对盛夏季节人体超常消耗的补偿反应,也是肌体在秋季宜人的气候环境下采取的恢复措施,可以说是肌体内外环境为达到新的平衡的过渡现象。

专家表示,吃得太多、太少、太过油腻都可能引发秋乏,在饮食方面应注意多吃些含维生素的碱性食物,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄和梨等,这些食物能帮助人们克服疲倦。

此外,这个时节,晚上应在10点半之前睡觉,因为晚上11点以后,人体的各个器官功能都开始下降,它们同样需要休息。此外,午睡也必不可少,尤其是老年人更要保证每天午休好。

【微言天气】

@醉秋风:盛夏结束了吗?希望猖獗的蚊子也随着盛夏的离去早早绝迹。

@H先生:中午还是热,蝉鸣声更响了,是不舍得夏天离去吗?

【诗读四季】

望江南·梳洗罢

温庭筠(唐)

梳洗罢,独倚望江楼。
过尽千帆皆不是,斜晖脉脉水悠悠。

肠断白苹洲。

【译文】梳洗完,独自在望江楼上倚栏远眺。过去成百上千的船儿却不见心上人乘坐的那一只。斜阳余晖含情脉脉,江水悠悠远逝,怎么不令人愁肠寸断在白苹洲。

“蟹”逅你舌尖上美味——蟹都汇大闸蟹



西工区总店门头

秋渐浓,情意浓。又到食蟹的季节了,每年这个季节,大闸蟹的肉质饱满膏鲜美味不时在食蟹一族的唇齿间徘徊。食蟹者的味蕾被大闸蟹的鲜香所吸引。进驻洛城七年的蟹都汇

大闸蟹全国连锁机构,再次将人们的食蟹热情推向了顶峰。

一票在手 食蟹无忧

蟹都汇大闸蟹全国连锁机构的蟹票不但设计精美,而且还能

在全国300多家连锁机构通兑,无论你在哪里购买了蟹票,无论你是送亲朋好友、回馈客户、孝顺父母,还是自己享用,均可在第一时间品尝或换到蟹都汇大闸蟹。蟹都汇进驻洛阳七年,一直以服务客户、为客户提供真情好蟹为理念,倡导8小时供应体系链是确保大闸蟹品质的首要保证;蟹票采用全国通兑是服务客户、提供便捷的个性化服务创新模式;蟹票采用一次或多次领取是让你能品尝到新鲜大闸蟹的细微之处。

服务再次提升 保证食蟹者的方便

随着当前市场环境的变化,蟹都汇的服务不断推陈出新,今年,蟹都汇根据食蟹者的需求,多次与顺丰快递沟通,率

先在全市范围内开通了为消费者免费提供送票、送货上门的服务,提供了方便。

目前,蟹都汇提供了380元、600元、1000元、2000元、3000元、5000元不同面值的蟹票,你可根据自己的需求到店或采用电话购票的方式进行购买,为你的亲朋送去祝福、送

去健康,可谓心到、券到、礼到,让大闸蟹成为你马年中秋送出的第一份礼物!

西工区芳林南路燃气公司南30米 电话:62209326

蟹都汇旗舰店:涧西区银川南路(洛阳大酒店北200米) 电话:65115222

