

## 今日天气

16°C~30°C

阴天转多云  
凌晨到上午有轻雾  
东北风2级~3级

## 未来几天

8月

19日	晴天间多云	18°C~33°C
20日	晴到多云	21°C~34°C
21日	多云	22°C~33°C
22日	小雨	19°C~28°C
23日	阵雨转多云	21°C~28°C
24日	多云	21°C~34°C

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

8月16日

污染指数 79  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM10  
(洛阳市环境监测站8月17日发布)

8月17日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 50(18时)

## 【微言天气】

@雨问新晴:今日(17日)天气阴,天凉偶有小雨,路上遇不到熟人,也和陌生人无语。

@小蟹:今儿(17日)是三伏天的最后一天,感觉今年的“夏姑娘”比较温柔,卸下了遮阳伞,备上雨伞了,2字头的气温持续,有种凉凉哒清爽之意。

## 【诗读四季】

### 齐安郡中偶题·其一

杜牧(唐)

两竿落日溪桥上,  
半缕轻烟柳影中。  
多少绿荷相倚恨,  
一时回首背西风。

【译文】地平线两竿高处,残阳斜挂,映照小溪,粼波闪闪。淡淡炊烟从柳丛中袅袅升起,时隐时现。那么多的绿色荷叶互相倚靠着,好像心中有恨,一回头,阵阵西风吹来,荷叶全都背对着风了。

## 昨日出伏 雨落天凉

昼夜温差增大,穿短裙的姑娘注意别着凉了

□记者 杨凤轩 通讯员 许方璐

刚过去的双休日,雨落天微凉,昨日已出伏,虽然今日雨渐停,明日天渐晴,但昼夜温差增大,早晚温度低于20°C,不知姑娘们的短裙,还能扛过几场秋雨。

### 雨过天晴,早晚还是“凉凉哒”

刚过去的双休日里,轰隆隆的雷声带着闪电和雨点来洛阳玩了一场,天气也因为降雨而变得有些“凉凉哒”。不过,这场降雨十分偏心,从整体看,偏北部地区雨量较大,从各站点的数据中可以看出,市区的雨量明显高出其他县市区,不过同时段的乡镇最大雨量出现在嵩县寨沟,为39.7毫米。

“近期几场降雨过后,我市大部分地区的旱情已得到基本缓解。”市气象专家说,近期降雨较多,气温不是很高,除栾川外,我市各县区土壤墒情基本已适宜耕作。

对于广大市民来说,由于降雨带来的降温作用,刚过去的双休日的气温不高,称得上是凉爽宜人。中国天气网数据显示,昨日我市气温范围为21°C至26°C,正是人体感觉舒适的温度,70%以上的空气相对湿度,也让空气比较湿润但人感觉略有凉意。

熟悉历法的朋友肯定知道,昨日已经出伏了。三伏天的谢幕,意味着最难熬的暑热已过,天气会逐渐凉爽。

“雨停后气温还会上升。”据市气象部门预计,今天我市全区阴天转多云,凌晨到上午有轻雾,东北风2级到3级,气温16°C至30°C;19日,我市全区晴天间多云,气温18°C至33°C。

从预报上看,如今虽然早晚气温已降至20°C以下,但日最高气温仍在30°C以上,虽然出伏之后炎热天气大势已去,但它似乎依然留恋这时节,一步三回首不肯干脆地走。

### 三伏谢幕,衣食住行也要开始换季啦

如今的天气,可以说三伏已过,“秋老虎”虎视眈眈。不过,尽管白天天气还会比较热,但出伏之后天气总体上是由热转凉的,大家的衣食住行也要逐渐换季了。

衣着方面虽说有“春捂秋冻”的说法,但如今昼夜温差逐渐增大,早晚时分要注意随气温变化多加一件薄单衣。

如今大家都注意饮食健康,换季时节的饮食调节也很重要,国家高级公共营养师谢婧妍表示,“出伏”之后,夏季开始真正意义上向秋季过渡,气候逐渐干燥,饮食适宜“润”一点,可多吃银耳、百合、莲子、蜂蜜、黄鱼、干贝、海带、海



蚕、芹菜、菠菜、糯米、芝麻、豆类及奶类等滋阴润燥的食物,避免燥邪伤害。

住的方面,潮湿闷热天气渐行渐远,早晚开窗通风会让室内空气更加清新,但睡觉时要注意保暖,不可贪凉,一定要盖上被子、毛巾被之类抵御夜凉侵袭。此外睡眠充足也很重要,最好比平时增加1小时睡眠。

天气凉爽,此时正是加强锻炼的好时节,早晚跑步、打拳、做操、爬山等都是不错的选择。此外,这个时节也是出游欣赏自然风光的最佳时机。

## 【看图说“花”】

## 红秋葵 以秋为名而盛开



晚报微信网友「知天命」摄

□记者 杨凤轩

- 名称:红秋葵
- 拍摄时间:2014年8月7日
- 拍摄地点:隋唐城遗址植物园

红秋葵是锦葵科秋葵属一年生草本植物,花期在8月,称得上以秋为名而

盛开。红秋葵的花、种子均可入药。

通常人们以采食红秋葵嫩果为主,其蒴果长角形,先端尖,横切面呈五角或六角形,也有圆形,表皮上有茸毛,在较低温时茸毛变硬。

对于大众来说,红秋葵是一种比较新潮的食物,嫩果汁液中含有果胶、牛乳糖、阿拉伯树胶等,具有帮助消化、治

疗胃炎和胃溃疡、保护皮肤和胃黏膜之功效,被誉为人类最佳保健蔬菜之一。

营养专家介绍,红秋葵含有营养价值很高的蛋白质、维生素及矿物质,其含量高于一般蔬菜和水果,具有一种特殊的香味,老少皆宜,对青壮年和运动员消除疲劳、迅速恢复体力的作用极大。红秋葵食用方法多样,可以凉拌、做汤、单炒,或与青椒、鸡蛋、肉类等一起烹调。

此外,红秋葵喜温暖,耐霜冻,抗病虫能力强,既可大田种植,又能庭院栽培,是一种较有发展前途的蔬菜和高效油料作物。

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。