

今日天气

8℃~23℃

晴天间多云
偏东风2级~3级

未来几天

10月

16日	多云	10℃~18℃
17日	多云到晴天	11℃~22℃
18日	阴天转小雨	12℃~19℃
19日	小雨	13℃~19℃
20日	多云转晴天	13℃~21℃
21日	阵雨	12℃~22℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月13日

污染指数 47
空气质量状况 优
首要污染物 无
(洛阳市环境监测站10月14日发布)

10月14日

PM2.5(μg/m³) 14(18时)

【诗读四季】

野望

王绩(唐)

东皋薄暮望,
徙倚欲何依。
树树皆秋色,
山山唯落晖。
牧人驱犊返,
猎马带禽归。
相顾无相识,
长歌怀采薇。

【译文】傍晚时分站在东皋纵目远望,我徘徊不定不知该归依何方,层层树林都染上秋天的色彩,重重山岭披覆着落日的余光。牧人驱赶着那牛群返还家园,猎人带着诸多猎物回归家园。大家相对无言彼此互不相识,我长啸高歌《采薇》而怀念古人。

晚报
四季美天气版记者:杨凤轩
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季美

天高云淡 秋意正浓

今天还是个好晴天,昼夜温差较大,注意预防感冒

□记者 杨凤轩

昨天一早,阳光悄悄爬上了窗台,偶尔有微风轻吹纱帘,一切都预示着,这是美好的一天。果然,昨日阳光普照,无风无雨无雾霾,真是是近期难得的好天气。

天晴了,昼夜温差有点大

如今正值深秋,很多地方都已经呈现了“树树皆秋色”的景象,但前些天由于阴天和雾霾的捣乱,我们一直没能看见“山山唯落晖”。

昨天,灿烂阳光重新照耀大地,加上前几日的大风吹散了盘踞多时的雾霾,我市终于呈现出秋天本来的模样。

天气正好,秋光也未老,虽然是

工作日不能尽情外出踏秋,但上下班的路上,有温暖阳光相陪,有微微清风拂面,还有红了的枫叶、黄了的梧桐、仍青翠的松柏冬青一路相伴,也算得上没有辜负了这秋光。

当然啦,晴朗的天气里也会让人有小烦恼,那就是昼夜温差有点大。尽管阳光照耀,但气温还是不算高,风吹在裸露的肌肤上

你会感觉凉凉的,太阳没出来的时候,还会感觉有点冷。中国天气网数据显示,昨天我市最高气温为21℃,最低气温仅有8℃,一日温差超过了10℃。

这样温差较大的日子里很容易被感冒侵袭,大家千万不要怕麻烦,要根据天气情况及时增减衣服哦。

珍惜吧,今天还能晴一天

今天的天气与昨日相似,会再晴一日。不过,明日天空云量会再次增多,太阳躲在云后,就没有这么温暖的阳光相伴了,到了后天,冷空气到来,可能还有大风降温天气。

据市气象部门预计,今天全区晴天间多云,偏东风2级到3级,气温8℃到23℃;16日全区多云,气温10℃到18℃。

秋光正好,不过有好天气还要有好身体,这几天天气比较干燥,大家要注意防秋燥哦。

国家高级公共营养师谢婧妍介绍,预防秋燥要多喝水,饮食以蔬菜为主,天气好的时候要适当到户外活动。此外,预防秋燥可以喝一些麦冬百合银耳汤、银耳

鲜藕汤、冰糖煮梨水、菊花麦冬泡茶等,均可以清火润肺,起到保健作用。

很多人想要做食疗餐,但又怕麻烦,记者特意搜集了几款合适这个时节的简单食谱分享给大家。

冰糖银耳汤:银耳10克,以温水浸泡30分钟,加冰糖和水,煮沸至银耳烂熟。**百合粥:**百合30克清水泡软,粳米100克,冰糖适量,一起加水煮,每天早晚食用。**银百秋梨羹:**银耳10克,百合10克,秋梨1只,冰糖适量。将秋梨洗净去核切小块,加入水发银耳及百合、冰糖,放入碗中在火上蒸1小时后,食梨喝汤,此羹尤其适用于秋燥咳嗽、干咳少痰者。

【微言天气】

@王三恭:天气不错,晒晒太阳,扫去阴霾。

@Mm曼---我爱晒太阳:天气正暖,秋光未老,是时候回去看看了。

@如上桃所述:天这么蓝,上班路上心情好像要飞起来。中午买了杯可乐,感觉现在泡泡还在翻滚。阳光这么灿烂,灿烂得我都想唱歌啊!幸福的生活哪里来,要靠劳动来创造!红红的叶儿,蓝蓝的花,小蝴蝶玩耍,不爱劳动不学习,我们大家不学他!

@绿竹寒柳:今天洛阳天气很好,晴空万里无云,经历了多天雾霾之后,真让人神清气爽。

@艾艾慧儿:天气大好,睡个自然醒,打扫打扫房间,洗洗衣服,晒晒床单、被罩,给爸妈打个电话。生活如此美好。

马唐 》》 既是优良牧草,亦是害田杂草

□记者 杨凤轩

- 拍摄时间:9月13日
- 拍摄地点:西工区凯旋路附近

您一定见过这种草,但您未必叫得出它的名字。据专家介绍,这种草叫做马唐,别名羊麻、羊粟、马饭、抓根草、鸡爪草、指草、蟋蟀草、抓地龙,属禾本科一年生草本植物,它多生于路旁、田野,是一种优良牧草,但又是危害旱秋作物、果园、苗圃的主要杂草之一。

《名医别录》中描述称:“马唐,生下地。茎有节,节生根。五月采。”《本草拾遗》也记载称:“马唐,生南土废稻

田中。节节有根,著土如结缕草,堪饲马,马食如糖,故名马唐。”《本草拾遗》认为将其煎取汁,可明目润肺。

在野生条件下,马唐一般于5月至6月月出苗,7月至9月抽穗、开花,8月至10月结实,人工种植生育期约150天。马唐的分蘖力较强,一株生长良好的植株可以分生出8至18个茎枝,个别可达32枝之多。故在放牧或刈割的情况下,其再生力是相当强的。

由于马唐生命力和适应性都极强,其发生数量、分布范围在旱地杂草中均居首位。

晚报微信网友 小夕 摄
(线索奖30元)

【看图说“花”】

