

| 周末·天气 |

今日天气

12°C~24°C

多云间晴天
西南风2级~3级

未来几天

10月

18日	多云转阴天	14°C~21°C
19日	小雨	14°C~18°C
20日	阴天转多云	14°C~20°C
21日	晴天	12°C~19°C
22日	晴天	11°C~22°C
23日	晴天	11°C~24°C

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月15日

污染指数 58
空气质量状况 良
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站10月16日发布)

10月16日

PM2.5(μg/m³) 55(18时)

【微言天气】

@阿卡选手硕娘娘:在家打扫卫生,做完俯卧撑,户外跳绳1000个!劳动光荣,锻炼轻松!天气微凉,心情舒畅,出门逛逛,神清气爽!

@萌萌的玫瑰:牵着你的手走在铺满落叶的街上,秋风微凉,伴着城市夜空温柔的灯光,我陶醉了。

【诗读四季】

秋凉晚步

杨万里(宋)

秋气堪悲未必然,
轻寒正是可人天。
绿池落尽红蕖却,
荷叶犹开最小钱。

【译文】人们以为秋气使人悲哀,其实未必是这样,轻轻地有一点寒意,这不正是天气宜人的季节吗?绿色池塘里的红色荷花虽然都落尽了,但荷叶还有新长出来的如铜钱那么圆的小叶片。

杰出青年
婚礼租车

13838480331 18538865200

秋气堪悲未必然
轻寒正是可人天

今日天气晴好,明天多云转阴天,傍晚大部分地区有小雨

□记者 杨凤轩 通讯员 余东晖

说起对季节的感受,很多人都会把秋天和“悲”字联系起来,但这几日,我市的天气还不错,风儿微凉,阳光不强,正如杨万里所说,“秋气堪悲未必然,轻寒正是可人天”。

真好,云虽多但依然有阳光

昨天,有云铺在天空中,天不算蓝,但有阳光透云而出,间或吹来凉凉的风,深秋轻寒,的确算得上是“可人天”。

“按说这样的天气正适合出去走走,为什么我却特别想睡觉?”网友“潇潇雨落窗”说,这几天天气挺好的,可不知道为什么,吃完午饭出去散步时特别瞌睡,而且午睡的时候睡得特别香。

“潇潇雨落窗”说的情况除了其身体疲惫的原因,还可能和近日中午的气温正好处在“适合睡觉的温度”有关。

研究表明,让人体舒适的睡眠温度是20°C

左右;如果室温超过25°C,人体就开始感觉到热,低于15°C则会感觉有点冷。

除了“适合睡觉的温度”,生活中还有许多让我们感到舒服的温度。比如,喝水舒服的温度是35°C到38°C,因为这一温度区间接近人的体温,喝到嘴里有微凉或微热的感觉。洗澡水的最佳温度是39°C,过高的水温会破坏皮肤的保护层,过低则会感觉寒冷。不过,要是泡脚,水温则最好维持在38°C到43°C,因为脚的温度是人体中最低的,泡脚水可以稍热些,且最好用深桶泡脚。

干爽,湿度小,气温不高

度过了9月的连阴雨和10月初的雾霾,这几天才是秋天本来应该呈现的样子:有太阳,有凉风,空气很干爽。

昨天的天气,确实称得上“干爽”。中国天气网数据显示,昨日,22°C的最高气温让人感觉有点儿凉,多数时间空气相对湿度只有30%左右,大家可能感觉比较口渴,呼吸时也能明显感觉到空气比较干燥。

据市气象部门预计,今天全区多云间晴天,西南风2级到3级,气温12°C到24°C;明天多云转阴天,傍晚大部分地区有小雨,气温14°C到21°C。

从预报来看,今天天气依然以晴好为主,受此

影响,空气相对湿度会进一步减小,大家要注意多喝水,多吃蔬菜水果,并注意皮肤保湿。如果在家不想开加湿器,可以勤拖地或者在室内放一盆清水增加湿度。

明天是周六,晴好的天气却要结束了,从预报来看,早晨是多云天气,白天会逐渐阴沉下来,傍晚时分有秋雨添凉,如果您和家人出去走走,最好早去早回。

天气版记者:杨凤轩
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季天
天气版记者微博:@杨凤轩V

【看图说“花”】



蓍草 曾是“神草”,今为良药

□记者 杨凤轩

- 拍摄时间:9月2日
- 拍摄地点:天香牡丹园

蓍(shǐ)草是古时占卜常用的“神草”,人们将其烧来作卦。

蓍草是多年生草本植物,生于山坡草地或灌木丛中,耐寒,喜温暖、湿润,在阳光充足的地方及半阴处皆可正常生长。其全草具有解毒消肿、止血、止痛的功能,花期从6月到9月。

蓍草在古代到处可见,取材方便,是古代占卜常用的一种草。人们认为,在占卜前喝蓍草茶可以增强预知能力。在蓍草前待一会儿,闻着蓍草

的芳香,头脑就会变得清醒,其实这是因为蓍草有益气、明目功效。此外,它还能消除腹腔内各种积块,但体虚的孕妇忌服。

晚报微信网友 打伞的鱼 摄
(线索奖30元)

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(lywb20),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。