

## 今日天气

9℃~15℃

晴天转阴天,夜里大部分地区有小雨,东北风4级左右

## 未来几天

### 10月

28日 阴有小雨 8℃~13℃  
29日 小雨转阴 10℃~13℃  
30日 小雨 12℃~17℃  
31日 小雨转阴 12℃~15℃

### 11月

1日 多云 11℃~17℃  
2日 阵雨 3℃~12℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 10月25日

污染指数 71  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM10  
(洛阳市环境监测站10月26日发布)

### 10月26日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 88(18时)

### 晚报 四季笑

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  
记者新浪微博:@杨凤轩V

## 【微言天气】

@均子之交微博:这几日天气真好,若有时间全家相伴到公园转转,也是一种享受,一种惬意。

@请带我走路:靠着桌子,喝着牛奶,听着喜欢的歌,面朝阳台看着阳光点点、风吹树叶,还有什么比这更惬意?

## 【诗读四季】

### 更漏子·玉炉香

温庭筠(唐)

玉炉香,红蜡泪,偏照画堂秋思。眉翠薄,鬓云残,夜长衾枕寒。

梧桐树,三更雨,不道离情正苦。一叶叶,一声声,空阶滴到明。

【译文】玉炉氤氲着暖香,红色的蜡烛滴着烛泪,摇曳的光影映照出华丽屋宇秋日的凄迷之感。她的蛾眉颜色已褪,鬓发也已零乱,漫漫长夜无法安眠,只觉枕被一片寒凉。窗外的梧桐树,正淋着三更的冷雨,也不管屋内的她正为别离伤心。一滴一滴的雨点,正凄厉地敲打着一片片的梧桐叶,滴落在无人的石阶上,一直到天明。

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

在刚刚过去的双休日里,阳光灿烂,天高云淡,没有“纱帘”遮挡,秋天露出了本来的可人模样。昨天,风大了不少,走在中州路上,黄了的梧桐叶随着秋风飞舞,路面上也散落着不少黄叶,透露出深深的秋意。

# 风云突变 秋雨添寒

## 今日降温明显,小雨将在夜里降临,并盘桓一周

### 1 秋风舞黄叶,阴云酿秋雨

25日是周六,秋高气爽阳光灿烂,隋唐城遗址植物园里游人如织,不少人带着老人和孩子出来踏秋。秋日将尽,即便是园中那些依旧苍翠的松树下,也悄然铺了一层焦黄的松针,让人不禁感慨,不经意间,季节轮回,时光流转。

昨天,阳光依旧明媚,中午时分,穿两层衣服感觉有些热。不过,冷空气已经带来了阵阵秋风,枝头的黄叶在风中旋转着飘落,仿佛在与人们轻声话别:不必远送,明年再见!

从今天起,好天气将离开我们,我们将度过阴雨相间的一周。市气象部门预计,今天全区晴天转多云,傍晚前后多云转阴天,夜里大部分地区有小雨,东北风4级左右,气温9℃到15℃;明天全区阴天有小雨,气温8℃到13℃。

从预报来看,今天气温较前期下降明显,最高气温比昨日下降近10℃;今天风依旧比较大,傍晚到夜间将有小雨来临,大家要注意添衣保暖,晚上睡前记得关好窗户。

### 2 气温要下降,注意“御寒清热”

中国天气网数据显示,25日,我市的最高气温一度攀升至27℃,这样的气温让人很容易忽略此时已是深秋时节。正值秋冬交替,出了太阳就热,不见太阳立刻就冷下来,大家要特别注意“御寒清热”。

有专家介绍称,人血见寒易凝,深秋时节天渐冷,人的手脚易凉,后背易冷,主要是气血遇寒循环不畅所致,但天气晴好时气温会比较高,所以体内容易燥热。在这种天气情况下,阴雨天时要适当加衣,晴好天气适当减衣,不要被寒气所伤,也不要热伤风,对内还要注意清郁热。

此外,中医专家提醒大家此时节尽量早睡早起,早睡能养阴,早起可培阳,以利舒肺,使肌体津液充足、精力充沛。老年人和女性应特别注意脚部保暖,防止寒从脚下起,病由忽视生。家有宝宝的年轻父母别忘了给孩子穿上一双柔软保暖的棉袜。

每一场冷空气都会带来一丝冬的气息,让我们保养好身体,带着好心情,陪着秋走过最后一程,走入冬季吧!

## 相关链接

### 本周强冷空气袭击我省 5级大风极端低温仅3℃

前两天艳阳高照,温暖宜人,但本周“风云突变”,一股势力较强的冷空气来袭,促使气温大幅下降。

记者从省气象台获悉,本周影响我省的冷空气势力较强,气温较上周有明显下降,预计全省周平均气温较常年同期偏低。本周气温概况:北部和西部9℃至10℃,其他地区10℃至12℃。本周极端最低气温:西部山区、北部3℃至5℃,其他地区5℃至7℃。

周一,受较强冷空气影响,全省将出现5级左右的大风和强降温天气,最高气温较前期下降8℃至10℃。

周二夜里到周五,受南支槽前西南气流影响,全省将出现一次大范围、持续性的降水天气过程,其中南部、东南部的部分地区有中到大雨。

(据大豫网)

## 【四季健康】

### 多吃“白色食物”润燥

干燥的秋冬时节,不妨多吃些能润燥的“白色食物”。中医认为,白色归于肺,食物中凡为白色者,大多有润肺润燥的作用。例如:大白菜有养胃生津、清热解毒的功效,百合可清肺润燥,山药能滋肾益精、益肺止咳。此外,还有茭白、白萝卜等,也非常适合在秋冬时节食用。

另外,根据中医养生学的观点,在四季五补方面,秋季应以平补为原则。国家高级公共营养师谢婧妍表示,清郁热可多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物以及生梨、葡萄、香蕉等滋阴润肺的水果。

(凤轩)