

## |天气·服务|

## 今日天气

9℃~14℃

阴天转小雨  
早上部分地区有雾  
东北风2级~3级

## 未来几天

## 10月

31日 阴天转小雨 10℃~13℃

## 11月

1日 阴天转晴天 9℃~16℃

2日 晴天 5℃~16℃

3日 晴天转多云 6℃~16℃

4日 多云转晴天 6℃~18℃

5日 多云 7℃~20℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

## 10月28日

污染指数 114  
空气质量状况 轻度污染  
首要污染物 PM2.5  
(洛阳市环境监测站10月29日发布)

## 10月29日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 99(18时)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

## 天冷了,不能给我拥抱 就送我件外套

今明仍是阴雨天气,大家注意防寒保暖

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

昨日,老天爷阴着脸,真的是无风雨也无晴。没有太阳,气温升不上来,昨日的天气仍旧是一副冷面孔。

## 天阴阴,欲落雨

昨天,天一直阴着,有轻微的雾霾,空气也很湿润,这些预示着雨还会下。

据市气象部门预计,今天全区阴天转小雨,早上部分地区有雾,东北风2级到3级,气温9℃到14℃;31日阴天转小雨,气温10℃到13℃。

没有太阳,昨日温差不大,最高温度和最低温度相差也就4℃,天气就是有点儿冷。中国天气网数据显示,昨日白天我市的平均气温仅12℃左右,平均风力2级左右。风不大,也算给怕冷的人们一点儿安慰。

从预报上看,这几天阴雨依旧,今明还会有雨,所以气温也不会明显回升。由于云层依然很厚,所以温差也不会很大,一套衣服就足以过全天了。

## 天冷了,要让手脚暖和起来

“一到秋冬我就手脚冰凉,真羡慕有些人的手一年四季都热乎乎的。”天越来越冷,不少怕冷的人发现,明明已经裹得够严实了,为何手脚还是冰冰凉凉的,甚至晚上睡觉盖着被子也暖不过来。

深秋时节,除了干燥,很多人被手脚冰凉所困扰。为什么会出现手脚冰凉的情况?在寒冷的天气里,怎样才能让手脚暖和起来?

有专家称,中医认为阳虚体质会出现怕冷、手脚冰凉的症状,一般而言,心阳不足、脾阳不足、脾肾阳虚都可能导致手脚冰凉。通常情况下,这种体质的人女性多于男性。

据了解,想要缓解手脚冰凉的症状,单纯依靠多穿衣服加强保暖是不够的,最根本的是调理自身体质,调理体质最好的办法就是食疗加足浴。

专家建议,体质阳虚的人要适当多吃一些辛辣和温补的食物,比如辣椒、羊肉等。此外,可以用艾叶、生姜、桂皮等进行足浴。足浴时温暖的水可以促进血液循环,并促使血液温度升高,这样就能够将热量供给整个身体,让身体暖和起来。一般情况下,泡脚半个小时,若泡脚的时候水温下降,可以添加热水,身体感到微微出汗为好。

## 【微言天气】

@平安中原:当心,“反穿衣”骑车很危险!曾有新闻报道,江苏一妇女反穿衣骑电动车时不慎摔倒死亡,该女子因反穿衣双臂被限制,摔倒时无法做出反应。天冷了,有些骑车的人喜欢反穿衣以挡风遮寒,这存在重大安全隐患。警察叔叔提醒:天冷及时加衣服,切勿“反穿衣”!

## 【诗读四季】

## 江城子

牛峤(唐)

鸂鶒飞起郡城东,  
碧江空,半滩风。  
越王宫殿,  
蘋叶藕花中。  
帘卷水楼鱼浪起,  
千片雪,雨濛濛。

【译文】郡东鸂鶒飞起,水天一碧,千里空阔,滩风正起;近处蘋叶藕花,这正是过去越王时的宫殿。蘋藕宫殿对出,繁华为荒凉代替,深藏沧桑之感。水楼帘卷,浪涌雪奔,滩风夹雨,秋雨蒙蒙而来。

## 构建和谐社区 创造美好家园



## 广融之约·洛阳晚报 第三届社区文化行

本周日走进西工区西下池村



读者商品特卖

洛阳晚报记者进社区

洛阳晚报律师与读者面对面

现场精彩的文艺演出

## 现场订报送好礼 百分之百中奖

## 现场订报送:

凡活动现场订报,送价值2元/盒的阿新乐砖水果牛奶10盒(限前30名)  
凡活动现场订报,均可免费参与订报抽奖活动  
现场订报抽大奖,100%中奖  
一等奖(2名):送价值2元/盒的阿新乐砖水果牛奶10盒+价值60元/张的西泰山门票2张+价值12.8元/盒的牡丹鲜鸡蛋1盒;  
二等奖(5名):送价值2元/盒的阿新乐砖水果牛奶5盒+价值60元/张的西泰山门票1张;  
三等奖(10名):送价值2元/盒的阿新乐砖水果牛奶5盒;  
纪念奖(50名):送维达快乐四季手帕纸1包。

地点:西工区西下池村民委员会 西工区春园西路(牡丹桥下) 活动热线:63217609 63232410

主办:洛阳市文明办 洛阳市创建办 洛阳市房产管理局 洛阳市民政局 中共洛阳市西工区委宣传部 洛阳日报报业集团  
洛阳市物业管理协会

协办:洛阳市妇女儿童医疗保健中心

承办:西工区西下池村民委员会 洛阳日报报业集团读者俱乐部

特别鸣谢:河南广融实业(集团)有限公司 洛阳阿新奶业有限公司