

## |天气·服务|

## 今日天气

 3℃~16℃  
晴天转多云  
东南风2级~3级

## 未来几天

日期	天气	气温
19日	多云转晴天	5℃~16℃
20日	晴	4℃~17℃
21日	多云转阴	5℃~12℃
22日	小雨	6℃~12℃
23日	阴转小雨	7℃~12℃
24日	阴	6℃~11℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

**11月16日**  
污染指数 125  
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11月17日发布)

**11月17日**  
PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 87(18时)

## 【诗读四季】

## 送别

王维(唐)

下马饮君酒,问君何所之?  
君言不得意,归卧南山陲。  
但去莫复问,白云无尽时。

【译文】请你下马来喝一杯酒,敢问朋友你要去何方?你说因为生活不得意,回乡隐居在终南山旁。只管去吧,我何须再问,看那白云正无边飘荡。

## 【微言天气】

@Tiramisu-微笑:什么天气哪,早上晚上冻死了,白天热死了,我是要穿什么衣服啊?

@双子barnnet:很多人和事情就像现在的天气要穿秋裤一样,不穿不觉起,一穿就再也脱不下来。

@王大典典典:把床上的被子整得跟琪琪的一样又厚又大,可是还是好冷,躺被窝一个多小时了,脚还是透心凉。暖气叔叔,快来温暖我!!!

@河南科技大学表白墙:冬天,你好!天气这么好,图书馆的暖气也是足足滴,千万不要窝在宿舍哦,好好感受一下冬日里的这一缕阳光吧!

@晴朗那天空:好冷!好冷!各种“保暖设备”都用了!就是不能开空调啊!我会发热的电脑这会儿也感觉被冻“死”了,我想要暖气啊!



今日晴天转多云,明日多云转晴天

## 清晨醒来推开窗 还会遇见“晴姑娘”

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

这两天,暖阳当空,白云相伴,但平均气温不高,即便有阳光,小风吹人们还是会感觉冷,所以大家穿衣还要以保暖为先。

## 冬天冷不冷 跟夏天热不热没太大关系

昨天,天气还算不错,但空气有轻度污染,空气不通透,暖阳也略显昏黄。

据市气象台预计,今天全区晴天转多云,东南风2级~3级,气温3℃到16℃。19日多云转晴天,气温5℃到16℃。

从预报上看,今明我们还有暖阳相伴,但气温着实不高,而且昼夜温差比较大,家里没有暖气的朋友晚上睡觉要记得盖厚被子哦。

“听说夏天越热冬天越冷,真的吗?”每到冬天寒时节,总有人会问是否夏天越热冬天越冷。

对此,市气象专家曾在接受采访时表示,气候学是一门关于大气、地理、海洋等多方面的科学,夏季与冬季的预测系统是相对独立的,虽然夏季与冬季天气并非没有任何联系,但完全凭夏季天气情况去推测当年冬季是“冷”还是“暖”并不科学。

## 美食飘香 又到了吃冰糖葫芦和烤红薯的季节

在寒冷干燥的初冬时节,营养专家提醒大家,饮食应以甘平为主,多吃有清肝作用的食物。

中国民谚云:鱼生火,肉生痰,萝卜白菜保平安。鱼、肉虽好,但吃多了容易导致内火蓄积,体内津液代谢失常。与鱼类和肉类相比,自古以来,老百姓对萝卜、白菜的依赖性似乎更高。民间还有“萝卜上了街,药铺无买卖”之说。

其实,除了人们熟知的萝卜、白菜,还有不少适宜冬季吃的蔬菜。中医认为,芹菜性凉,平肝健胃,味甘辛,含糖类、胡萝卜素、维生素C等,能兴奋中枢神经,有促进胃液分泌、祛痰等功效。卷心菜性味苦平,能益心肾、健脾胃,对胃及十二指肠溃疡有止痛、促进愈合的作用。

除此之外,冰糖葫芦、烤

红薯等一些时令美食也是不错的选择。国家高级公共营养师谢婧妍表示,冰糖葫芦常用山楂,山楂具有降血脂、降血压、强心等作用,同时也是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。红薯是营养较为丰富的食品,能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,有补虚乏、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。对“吃货”来说,买一个香喷喷的烤红薯,暖手之余还能养生,这可怎么管得住嘴啊。



## 【看图说“花”】

## 紫叶山本酢浆草 貌似蝴蝶翩翩飞



晚报微信网友“双月”摄  
(线索奖30元)

□记者 杨凤轩

- 拍摄人:双月
- 拍摄地点:伊川
- 拍摄时间:2014年9月

紫叶山本酢(cù)浆草也叫红叶酢浆草,三角酢浆草,多年生宿根草本,原产南美巴西,一说墨西哥,是一种珍稀的优良彩叶地被植物。我国已成功引种。

紫叶山本酢浆草根系为半透明的肉质根,有分叉,浅褐色,下部稍有须根;叶为三出掌状复叶,簇生,呈等腰三角形,叶正面玫红,中间呈“人”字形、

不规则浅玫红的色斑,向叶两边缘延伸。

紫叶山本酢浆草叶背深红色,且有光泽;花、叶对光敏感,晴天开放,夜间及阴天光照不足时会闭合;三叶片紧紧相靠,叶色颇为光亮,犹似翩翩起舞的飞蝶,花果期3月至8月。

王城公园高级工程师范崇霞介绍称,紫叶山本酢浆草易控制,较耐寒,-5℃以上天气常绿,-5℃以下地上部分叶子枯萎,但地下部分不死,翌年3月又能萌发新叶,无明显的休眠期,栽培管理粗放,适宜园林栽种。