


## 今日天气

 3℃~17℃  
阴天转多云  
偏东风2级~3级

## 未来几天

### 11月

20日	多云转晴	3℃~18℃
21日	多云转阴	7℃~15℃
22日	小雨	8℃~13℃
23日	阴有小雨	6℃~13℃
24日	小雨	6℃~11℃
25日	阴	0℃~9℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 11月17日

污染指数 134  
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18日发布)

### 11月18日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 130(18时)



今天全区阴天转多云,最低气温3℃

# 我要穿得暖又厚 好让你牵热热的手

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

昨天天气还算晴好,虽然阳光不算热情,但风并不大,隔着玻璃有暖暖的太阳照在身上,让人多了几分慵懒惬意的感觉。

### 云浓浓,暖阳照不透

今天的云比昨天还要厚一些,太阳彻底躲在云后,天气可能阴沉一些。

据市气象台预计,本周我市降水量偏少,平均气温正常,最低气温1℃,山区-2℃。周末受冷空气和西南气流共同影响,有一次较弱的降雨天气过程,气温也会随之下降。具体预报为,今天全区阴天转多云,偏东风2级到3级,气温3℃到17℃;20日多云转晴天,气温3℃到18℃。

冰箱冷藏室的调温范围大多在4℃到15℃,部分冰箱冷藏室可调至0℃,而据气象台预报,我市今天的气温是3℃到17℃,这意味着,如今我市的日常温度,已经处在“冷藏”范

围了,需要冷藏保鲜的东西,放窗外和放冰箱冷藏室已经区别不大了。

### 适当多吃肉,尽量少食盐

“一到冬天就特别想吃肉,尤其是涮羊肉。”网友“流云”说,天气冷的时候总觉得饿得快,早上的时候特别想吃牛肉汤,晚上下班特别想吃涮羊肉。

现代营养学研究发现,在低温条件下,人体热能消耗明显增加。天气渐寒,若您户外工作较多,膳食营养也应转向以增加热量为主,要保证摄入的能量与消耗的能量相当。

国家高级公共营养师谢婧妍介绍说,营养学认为,产生热量的营养素的适宜比例,以蛋白质、脂肪和碳水化合物分别占13%~15%、25%~35%和60%~70%为最佳。

寒冷天气影响人体的内分泌系统,造成人体热量散失过多。因此,初冬时节补充营养可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及富含碳水化合物和脂肪的食物。

饮食喜咸的朋友要注意了,中医学认为冬季饮食应少食咸,多吃点苦味的食物,道理是冬季为肾经旺盛之时,而肾主咸,心主苦。

### 【微言天气】

@别老说我懒:这么好的天气,就应该约两三个妹子,去喝下午茶,坐那唠唠。

@托比托:刚才抱着“小石榴”看外面,窗户上结了一层的水汽,外面已经很冷了。我对“小石榴”说:外面多冷啊!要是在外面,就没有暖和的床和垫子可以睡啦,只能卧在草地里。万一下雨,连个干爽的地方都没有,那该多难受啊!“小石榴”说:我有家有姐姐,我什么都不怕。姐姐说:好孩子,答对啦!

@Yuer 语录:暖气已经供了几天了,可我们到今天上午才找着问题出在哪儿,总算暖和了。小孩儿回来做完作业,干脆光脚站在地板上,边吃石榴边看书,好惬意!

@咻-娘娘有人艾特您:晒太阳来了,看着是不是好暖和的感觉,其实河边风吹着还小冷呢,太阳你再温暖些好不好?



# 大赠送

1. 2014年12月订整月阿新脱脂系列牛奶(利乐砖脱脂鲜牛奶、杯装脱脂酸牛奶、袋装脱脂鲜牛奶),每订一份,送价值12.80元的牡丹鲜鸡蛋一盒(8个/盒),多订多送。
2. 即日起阿新利乐砖纯牛奶买一箱送一箱,活动截至2014年12月31日。
3. 全市各奶点及九县(市)六区均可订购;团购网(美团、窝窝、糯米)。

服务热线: 0379-63188866 67895888 网址: www.axin.cc QQ: 545574339 894016224

洛阳阿新奶业有限公司