

## 今日天气

 -5℃~8℃  
多云转晴天  
西北风3级~4级

## 未来几天

### 12月

13日	晴	-3℃~10℃
14日	多云转阴	0℃~8℃
15日	多云转晴	-2℃~6℃
16日	晴	-5℃~7℃
17日	晴	0℃~7℃
18日	多云	-4℃~8℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 12月10日

污染指数 58  
空气质量状况 良  
首要污染物 SO<sub>2</sub>  
(洛阳市环境监测站12月11日发布)

### 12月11日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 24(18时)

## 【微言天气】

**@夜归人:**天气太干燥了,另外,家里有暖气,鱼缸里的水几乎以肉眼可见的速度下降。屋里养的花得频繁浇水,每天要用湿拖把拖两遍地……

**@魅力涧西:**冬季干燥易上火,应多吃些护嗓食物。三种食物最护嗓:梨,柔软多汁,有清热化痰、生津止渴等功效;荸荠,有“地下雪梨”之称,可清肺利咽、化湿祛痰;白萝卜,素有“小人参”之称,可清热生津,补水利尿。

## 【诗读四季】

### 云阳馆与韩绅宿别

司空曙(唐)

故人江海别,几度隔山川。  
乍见翻疑梦,相悲各问年。  
孤灯寒照雨,湿竹暗浮烟。  
更有明朝恨,离杯惜共传。

**【译文】**自从和老友在江海分别,隔山隔水已度过多少年。突然相见反而怀疑是梦,悲伤叹息互相询问年龄。孤灯暗淡照着窗外冷雨,幽深的竹林漂浮着云烟。明朝更有一种离愁别恨,难得分夜聚会传杯痛饮。

# 有一种呼吸,叫火辣辣……

天气晴好,加上有风,空气更加干燥,可以在家中养鱼或者水培植物加湿

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

不经历一周的“痛苦”,怎知道周五的幸福。又到周五,告诉大家一个好消息,这个周末天气不错哟,有时间可以和家人一起出去走走。趁天气晴好,把家里的被褥也抱出来晒晒吧,在晚上睡觉时,就能闻到阳光的味道啦。

### 天气晴好,但温差增大了

网上流传着一篇佚名散文诗叫《北方的冬天》,每到冬天,就会被人翻出来品味一下。这首诗的开头写道:“北方的冬天是那种干冷,冷得十分清澈。”

洛阳地处中原,不算是特别靠北的地区,但看看近来的气象数据,我们会发现,洛阳的冬天,也是干冷天气居多。

昨天,太阳没有想象的那么好,但空气质量确是很好。环保部门的数据显示,我市昨日空气质量达到了“优”,可以让人放心地大口呼吸了。

不过,空气虽然比较干净,但空气相对湿度很低,呼吸时,鼻腔常感到火辣辣的。中国天气网数据显示,昨日我市的空气相对湿度最高只有34%,甚至一度低至16%,说明空气已十分干燥了。一般而言,人体感觉舒适的最佳相对湿度是49%~51%,相对湿度过低或过高,人体都会感觉不适。

今天,天气会更加晴好,在晴朗的天气里,温差会比较大。此外,由于风仍很明显,空气相对湿度会进一步下降。

据市气象部门预计,今天全区多云转晴天,西北风3级至4级,气温-5℃到8℃;明天晴天,气温-3℃到10℃。

从天气预报来看,这个周末天气以晴好为主,适宜出游。

### 天气干冷,保湿补水是关键

天气本就干冷,家里的暖气给我们带来了温暖,也使室内更加干燥。特别是在一些集中供暖的小区,由于室温较高,相对湿度常常低至10%以下,在这种环境中居住,人易患呼吸道疾病。

“家里开着加湿器,可屋里还是很干燥啊!”市民樊女士说,尽管她不断给家里加湿,湿度计的指针还是停留在“干燥”范围里,偶尔还会因为干燥而“爆表”。

加湿器达不到给室内全面加湿的效果,如果有条件,不妨在家里养鱼或者水培植物,这样可以利用器皿中存放的水来增加湿度。有时间的话,用湿拖把多拖几遍地,也是不错的加湿方式。

在给室内加湿之余,您也要注意给身体补水。除了及时喝水,还可以把毛巾用热水浸湿后捂在脸上,并深呼吸几下,这样不但可以给皮肤补水,还可以让您呼吸到的空气更加湿润,缓解因干燥引起的咽喉不适症状。



## 相关链接

### 天冷用车,须加防冻液

当气温低于0℃时,汽车发动机冷却系统中的水若是普通的水,容易结冰,不利于汽车启动,甚至会造成发动机损坏。所以,在冬天应使用防冻液遏制冷却系统结冰。

防冻液一般每两年应更换一次,如果在使用期间因为修车等原因曾经在防冻液中加入过水,那么防冻液即使没用到两年,也应及早更换。另外,更换时注意防冻液的颜色,颜色不同不能混加。已添加防冻液的车辆最好去专业检测站进行检查,检查内容应包括冰点检查等,还应对使用中的防冻液进行外观检查,如发现防冻液变浊、变质,要尽快更换。汽车防冻液一般只有2年到3年的保质期,变了质的防冻液会产生污垢,堵塞汽车的循环系统,降低发动机的功率。

## 青葙 >>> 生为草 实为药

□记者 杨凤轩

青葙(xi ā ng)别名草蒿、萋蒿、昆仑草、百日红、鸡冠苋,咱河南人叫它鸡冠子菜,是苋科青葙属植物,一年生草本。其全株无毛,茎直立,有分枝;叶矩圆状披针形;穗状花序长3厘米至10厘米,淡红色;胞果卵形,盖裂。

青葙是常见植物,多为旱田杂草,几乎在我国各地都有分布,野生或栽培均有,朝鲜、日本、俄罗斯、菲律宾及非洲国家也有其踪影。青葙多生于平原或山坡,最高可生长在海拔1100米的地方。

著名药材青葙子,就是用青葙的成熟种子炮制而成,炮制后贮干燥容器内,置通风干燥处。青葙子是中医常用的一味中药,具有祛风热、清肝火、退翳之功效。《本经逢原》中记载:“青葙子,治风热目疾,与决明子功同。其治风瘙身痒,皮肤中热,以能散厥阴经中血脉之风热也。”现代临床还可用于治疗高血压等症,但是,肝虚目疾不宜单用青葙子,瞳孔散大、青光眼患者禁服。

青葙种子直径1毫米至1.8毫米,黑色或黑红色,光亮,中间微隆起,侧边微凹处有种脐,以粒饱满、色黑、光亮者为佳。

此外,青葙全草有清热利湿之效,嫩茎叶可作蔬菜食用,也可作饲料。

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)或扫描二维码(见本报A01版),成为晚报微信公众平台用户。

(请晚报微信网友“双月”告知真实姓名和联系方式,以奉薄酬)



●拍摄时间:9月4日  
●拍摄地点:伊川县鹤鸣峡

晚报微信网友“双月”摄  
(线索奖30元)

杰出青年  
婚礼租车

13838480331 18538865200