

今日天气

-3℃~8℃

多云间晴天
部分地区有轻度雾霾
偏东风2级~3级

未来几天

1月

15日	阴到多云	-1℃~8℃
16日	晴	-4℃~10℃
17日	晴转多云	0℃~9℃
18日	晴	0℃~9℃
19日	晴	-2℃~11℃
20日	晴	2℃~13℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

1月12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1月13日发布)

1月13日

PM2.5(μg/m³) 140(18时)

【微言天气】

@小鱼:好怀念前些天的蓝天白云,今天(13日)虽然有阳光,但是雾霾重重,让人无比压抑。

@糊涂小胖:降温了,霾来了,期待一场雪,赶紧把天空洗净。

【诗读四季】

弹琴

刘长卿(唐)

冷冷七弦上,静听松风寒。
古调虽自爱,今人多不弹。

【译文】七弦琴上弹奏出清越的琴声,静静听来就像寒风吹入松林那样凄清。虽然我十分喜爱古老的曲调,但如今的人弹奏的已不多了。



天气版记者:杨凤轩
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季美
记者新浪微博:@杨凤轩V

杰出青年
婚礼租车

13838480331 18538865200

虽然我们很不情愿 可雾霾还要纠缠几天

应对雾霾,要有良好的心肺功能,试试本报为您推荐步行呼吸锻炼法

□记者 范瑞 实习生 于素珍 通讯员 禹东晖

昨天,雾霾开始露出可憎的面容,天空变得阴沉的。今天,静稳的天气形势将持续,雾霾将在我市驻足,您出门时最好戴上口罩。

今天雾霾将持续

进入“三九”以后,天儿一天比一天冷了。来自中国天气网的数据显示,昨天我市的最低气温为-1℃。

今明两天,低温仍将持续。市气象台预测,今天白天全区多云间晴天,部分地区有轻度雾霾,偏东风2级到3级,气温-3℃到8℃;明天全区阴天到多云,气温-1℃到8℃。

洛阳市城区环境空气质量实时发布系统的数据显示,昨日18时许,我市的空气质量指数(AQI)为186,达到中度污染等级。

中央气象台在昨天6时发布了霾黄色预警,未来24小时北京中南部、天津北部、河北中南部、山西南部、河南北部和西南部、陕西大部、湖北中部和西北部、湖南北部等地的部分地区有中度霾,其中北京南部、河北中部、湖北中部局地将有重度霾。

预计今明两天,华北黄淮、江汉、四川盆地等地天气静稳形势将维持,空气污染气象条件依旧不容乐观。16日,北风或将吹散雾霾。雾霾天气里能见度明显降低,驾车的朋友请谨慎慢行。

试试步行呼吸锻炼法

应对雾霾天气,良好的心肺功能显得尤为重要,您不妨试试步行呼吸锻炼法,即在步行时通过有意识的呼吸来锻炼横膈膜和腹肌,增强心肺功能。

第一步:站立,深吸一口气,有意识地鼓起腹部。

第二步:挺胸收下巴,伸腿大步走,有意识地收缩腹部,一口气走5至6步,然后吐气。步行

的距离可自行掌握,呼吸频率量力而行,循序渐进。一般来说,一周后可增加到走8至10步换一口气,3周后增加到走15步换气,一个月后增加到走18至21步换气。建议尽量在公园、小区花园等空气质量较好的地方锻炼。

老年人可有意识地锻炼呼吸肌,可以让呼吸更轻松。睡前呼吸锻炼法:平躺,两手放在脐部,做腹式呼吸,同时轻柔地按摩肋部和胸部,可以增强胸廓机能,同时有助于提高睡眠质量。

【看图说“花”】

枇杷

 模样清新,内涵丰富

□记者 范瑞

- 拍摄时间:2014年11月
- 拍摄地点:王城公园

枇杷秋天孕育,寒冬开花,在数九寒天里,这清新淡雅的小花丝毫不逊于争相绽放的腊梅。

冬天的枇杷树,在唐代诗人白居易的笔下被描述为“回看桃李都无色,映得芙蓉不是花”。杜甫称赞它“桤柳枝枝弱,枇杷树树香”。一个写了它外表的清丽,一个写了它内在的幽香。

枇杷又名芦橘、金丸、芦枝,为蔷薇科枇杷属植物。枇杷原产于我国东南部,栽培适宜区为长江中下游及以南地区,因叶子形状似乐器琵琶而得名。

枇杷与大部分果树不同,在秋天或初冬开花,果子在春天至初夏成熟,比其他水果上市早,被称为“果木中独备四时之气者”。枇杷的花为白色或淡黄色,有五个花瓣,直径约2厘米,5至10朵成一束,可作为蜜源作物,也可入药。



晚报微信网友“蓝色”摄
(线索奖三十元)

枇杷喜光,稍耐阴,喜温暖气候和肥水湿润、排水良好的土壤,稍耐寒,不耐严寒,生长缓慢。在冬季温度不低于-5℃,枇杷花期、幼果期温度不低于0℃的地区,它都能生长良好。

除了我国以外,日本、美国(夏威夷及加利福尼亚)、印度、巴西、以色列、土耳其、西班牙等地都有枇杷,日本开始种植枇杷在江户末期,由中国

南部传入。成熟的枇杷味道甜美,营养颇丰,有各种果糖、葡萄糖、钾、磷、铁、钙以及维生素A、B、C等,胡萝卜素含量在水果中名列第三。

枇杷有润肺、止咳、止渴的功效。枇杷也是中药的一种,枇杷叶晒干入药,有清肺和胃、降气化痰的功效,常与其他药材制成“川贝枇杷膏”。