

今日天气

☀️ 20℃~34℃

晴天到多云
偏西风转偏北风
2级~3级

未来几天

7月

3日	晴天间多云	20℃~32℃
4日	多云	21℃~30℃
5日	阴	21℃~29℃
6日	阴	21℃~29℃
7日	多云	21℃~31℃
8日	多云	27℃~36℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

6月30日

污染指数 54
空气质量状况 良
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站7月1日发布)

7月1日

PM2.5(μg/m³) 46(18时)

【微言天气】

@枫少:今天(7月1日)真热啊,都快晒脱皮了。

@浮生虽苦:本来以为我是来避暑的,没想到洛阳也这么热,快要被晒化了……



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

阳光太热情 挡都挡不住

今明两天依旧是晴热天气,防暑补水不妨多吃些冬瓜

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

天一热起来,挡都挡不住。今明两天,仍旧是晴热天气,赤日炎炎似火烧,这大概就是夏天该有的样子。



“天气宝宝”征集宝宝啦!想让您的宝贝登上《洛阳晚报》天气版说天气,成为人人喜爱的“天气宝宝”吗?欢迎联系 aoe 儿童摄影艺术馆哦,地址:中州中路与玻璃厂路交叉口西、南昌路西苑公园正门口北50米。您还可以扫描二维码(见本报A01版)关注晚报微信公众平台(微信号:ly-wb20),或者登录新浪微博关注@晚报四季天,发送宝宝的艺术照,并附上宝宝的姓名、性别、出生日期,以及您的姓名、联系电话和通信地址,您对宝宝的祝福。

今天最高气温34℃

防暑降温吃些冬瓜

下雨的时候,因为种种不便,总是一心期盼着天快点儿转晴。可雨过天晴,热浪就要一波一波地袭来。

还没进入伏天,老天就让我们提前感受到伏天的温度,昨天下午1点,我市的最高气温达到34℃。

“电动车在太阳底下晒了一中午,下午去上班,一骑上车就感觉烫死了。这太阳可真够毒的啊!”家住洛龙区的段女士说。

今明两天仍然是艳阳高照,明天气温会略有下降,但依然不低于30℃。在气温偏高的天气里,您要多喝水,防中暑。

市气象台预测,今天白天全区晴天到多云,偏西风转偏北风2级到3级,气温20℃到34℃;明天全区晴天间多云,气温20℃到32℃。

民间有句谚语:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”眼下正是各种瓜类上市的季节,黄瓜、苦瓜、丝瓜、南瓜、冬瓜……在这些瓜中,防暑补水效果最好的莫过于冬瓜。

冬瓜含水量非常丰富,高达96%,钾元素含量也相当高,每100克含钾量为130毫克,属典型的高钾低钠型蔬菜。

夏季人容易倦怠,是天气炎热,温度过高,人体大量排汗,钾元素随汗液大量排出所致。如果钾元素得不到及时补充,会导致人体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常而全身肌肉无力、懒动。因此,钾是人体中非常重要的元素。同时,补充钾元素可以将体内多余的钠排出,可保护心脏、补充水分、消肿利尿、防止中暑。

冬瓜除了含水量大及钾元素含量丰富外,维生素C的含量也不低,每100克冬瓜维生素C含量为18毫克,虽比不上猕猴桃和柑橘,但比苹果要高。同时冬瓜的饱腹感也较强,如果您想在夏天减肥,冬瓜也是不错的选择。



小朋友,中午太晒了,就乖乖在家待着吧,早晨和晚上出门玩。

- 天气宝宝:柯卓铭
- 性别:男
- 出生日期:2015年2月16日
- 爸妈祝福:希望宝宝健康快乐成长,越来越帅!

第 中国洛阳国际珠宝工艺礼品展

7月2日—5日 新区会展中心

ONLY LOVE 凭此广告可领赠品!每天前200名观众送礼品!
珠宝/首饰/礼品/陶瓷/紫砂/家具/艺术品

全部清仓 10元起 大放价!

云南翡翠 阜新玛瑙 东海水晶 新疆和田玉
诸暨珍珠 辽宁岫玉 戈壁奇石 福建寿山石
宜兴紫砂 名家字画 红木家具 景德镇陶瓷

垂询热线:18611405118

免费鉴定 放心购买