

|天气·服务|

今日天气

☁️ 20℃~30℃

多云 局部地区有
阵雨或雷阵雨
偏东风2级~3级

未来几天

7月

7日	多云	20℃~30℃
8日	晴转多云	21℃~32℃
9日	多云转晴	22℃~33℃
10日	多云转晴	23℃~32℃
11日	晴	23℃~33℃
12日	多云	26℃~35℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月5日

PM2.5(μg/m³) 43(18时)

【微言天气】

@红花有意:洛阳的天气,比起其他地方还算不错的。

@夏诺_多吉:河洛大地太热了,得找个凉快地儿待着。去洛阳博物馆吧,追溯一下古都的前尘往事。

【诗读四季】

溪上遇雨二首(其二)

崔道融(唐)

坐看黑云衔猛雨,
喷洒前山此独晴。
忽惊云雨在头上,
却是山前晚照明。

【译文】我独自坐在山间的岩石上,看见浓密的乌云含着雨水喷洒在前方的山峦上,(我)这里却依然阳光灿烂。我正悠然欣赏大自然的这一奇观,忽然大吃一惊,乌云挟带着狂风骤雨,已倾泻到了我的头上,不过,我意外地发现:前面山峦青翠的山峰上,还映着一抹夕阳的余晖。



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

小暑明日至
伏天在眼前

今明还不算特别热,最高气温均为30℃

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

小暑明天将至,这意味着,伏天越来越近,天气会越来越热。从目前看,高温天气还在赶来的路上,今明两天都不算太热,还能再舒服两天。

1 今天不算特别热

雨水告别之后,阳光变得越来越任性,双休日里也不消停,一直炙烤着大地。

不过,这样的气温顶多算是高温的前奏,今明两天,最高气温停留在30℃,这样的温度相对舒适。随着伏天的逼近,未来气温将逐步上升。

市气象台预测,今天白天全区多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,偏东风2级到3级,气温20℃到30℃;明天多云,气温20℃到30℃。

建议您趁着天儿还不太热的时候,抓紧时间做些耐热训练,比如在高温天气还未到来时,尽量少用或不用电扇、空调,随着温度逐步升高,先用电扇降温,待室外气温升到35℃以上、室内气温超过28℃时再启用空调。

2 小暑宜少动多静

明天就是小暑。“暑”是炎热的意思,小暑的到来,标志着我国大部分地区开始进入炎热季节,民间有“小暑接大暑,热到无处躲”之说。

俗话说“热在三伏”。小暑是进入伏天的开始,今年入伏的时间是7月13日。小暑时节,骄阳当空,地热蒸腾,正是人体阳气旺盛的时候,养生宜侧重于养阳。

在日常工作、生活中,要注意劳逸结合,保护人体的阳气。这个时节,宜坚持“少动多静”的原则,到大自然中去,步山径、抚松竹,还可在环境清幽的室内,读书习字、品茶吟诗、观景纳凉。若进行室外运动,最好在早上和晚上,且晨练不宜过早,以免影响睡眠。

需要注意的是,进入高温天,心脏排水量明显下降,各个

脏器的供氧能力明显减弱,心脏有问题的人活动后容易出现气短、心慌等现象,需要家人对患者给予更多关注。

小暑时节的饮食应以清淡为主,少食辛辣油腻。绿豆百合粥具有清热解毒、利水消肿、消暑止渴等功效,南瓜绿豆汤同样具有清热解毒、生津益气的功效;蔬菜应多食绿叶菜及苦瓜、丝瓜、南瓜、黄瓜等,水果则以西瓜为好。



【看图说“花”】

金雀 >>> 只只黄雀枝头舞

□记者 范瑞

- 拍摄时间:6月
- 拍摄地点:花卉市场

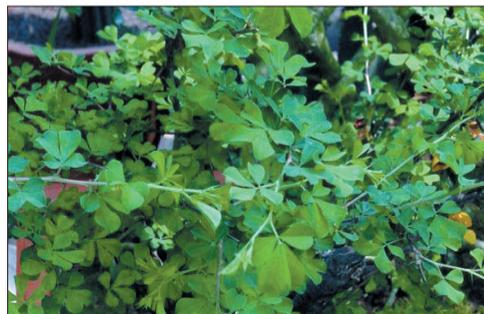
金雀,为豆科紫雀花属匍匐草本,别名锦鸡儿、黄雀花、飞来凤等。它株高数尺,丛生,枝条细长垂软;假掌状复叶,托叶常为三叉,有柔刺;花生叶腋,4月至5月开放,瓣端稍尖,旁分两瓣,状如飞雀,色金黄,带红晕,极为可爱,故名“金雀”。远远望去,就像一群金色的小雀聚在一起,甚为有趣。

金雀为我国原产,同属植物50余种,我国产40余种。其喜光,山地野生,分布于我国长江流域及华北地区的丘陵、山区的向阳坡地。它的根系发达,具根瘤,抗旱且耐贫瘠,能在山石缝隙处生长,在园林中应用十分广泛。

金雀花可入药,性味微温甜,具有滋阴、和血、健脾的功效。民谚曰“吃了金雀花,眼睛不眨巴”,是指它有明目的功效。它还含有多种营养成分,云南人习惯用它来和蛋一起炒或煎,人称“山林姣香”,鲜香清甜、细腻柔嫩、风味独特。



(网络图片)



晚报微信网友“小杨”摄 (线索奖30元)