

## |天气·服务|

## 今日天气

 20℃~30℃

 多云 局地有阵雨  
偏东风2级~3级

## 未来几天

7月

8日	多云	21℃~30℃
9日	阴天间多云	21℃~29℃
10日	多云	21℃~28℃
11日	阵雨或雷阵雨	22℃~25℃
12日	阴	22℃~26℃
13日	多云	27℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

7月5日

 污染指数 75  
 空气质量状况 良好  
 首要污染物 臭氧八小时  
 (洛阳市环境监测站7月6日发布)

7月6日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 34(18时)

## 【微言天气】

@忘忧草:小暑果然威力大,上午还很凉快,下午就热浪滚滚。

@靠谱哥:吃着小龙虾,满头冒着汗,这夏天过得真痛快!

## 【诗读四季】

## 忆王孙·夏词

李重元(宋)

风蒲猎猎小池塘。过雨荷花满院香。沈李浮瓜冰雪凉。竹方床。针线慵拈午梦长。

【译文】小池塘里,水草在风中猎猎作响。雨后的荷花散发出沁人的芬芳,满院飘香。在炎热的夏季,难得雨后清凉,享用着投放在井里用冷水冰过的李子和瓜,真像冰雪一样凉啊!竹制的方床上,谁还有心思做针线呢?没了汗,有了倦,美美地睡上一个午觉,是多么惬意的事情啊!

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

今天小暑,不过老天爷还算“冷静”,高温天气并没有来袭。今明两天的气温变化不大,中午可能有点儿热,但早晚比较凉爽。

## 今天小暑 或有阵雨

- 本周阵雨将频繁出现,气温不算特别高
- 小暑时节吃些鲜藕,可清热安神

## 1 气温不太高 阵雨或来扰

昨天早晨,天气凉得快让人有些意外,10时左右,豆大的雨点啪啪地坠落。不过,凉爽并没有持续太久,午后,太阳便从云层中探出头来。

今明两天,天气与昨天差不多,最高气温维持在30℃,且阵雨会不时出现在局部地区。本周,阵雨将频繁出现。

市气象台称,预计本周我市降水量略偏少,平均气温接近常年,周极端最高气温34℃左右。本周后期,受热带低压外围云系的影响,有降水天气产生。

具体预报如下:今天白天全区多云,局地有阵雨,偏东风2级到3级,气温20℃到30℃;明天全区多云,局地有阵雨,气温21℃到30℃;周四阴天间多云;周五多云,局部地区有短时阵雨或雷阵雨;周六阴天,大部分地区有阵雨或雷阵雨;周日阴天,局部地区有阵雨或雷阵雨。

## 2 小暑吃藕 安神助眠

今天小暑,您做好迎接暑热的准备好了吗?

《月令七十二候集解》中提到:“六月节……暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”小暑时天气开始炎热,但还没到最热,全国大部分地区基本符合这个特点。小暑虽不是一年中最为炎热的时节,但紧接着就迎来一年中最热的大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。

我国古代将小暑分为三候:“一

候温风至,二候蟋蟀居宇,三候鹰始鸷。”小暑时节大地上便不再有一丝凉风,所有的风都挟着热浪。《诗经·七月》中描述蟋蟀活动特点的内容有“七月在野,八月在宇,九月在户,十月蟋蟀入我床下。”文中所说的八月即是夏历六月,即小暑节气,由于炎热,蟋蟀离开了田野,到庭院的墙角下以避暑热;在这一节气中,老鹰因地面温度太高而在清凉的高空活动。

民间有小暑吃藕的习俗,藕中含有大量的碳水化合物及丰富的钙磷铁、多种维生素,具有清热、养血、除烦等功效。将鲜藕以小火煨烂,切片后加适量蜂蜜,可随意食用,有安神助眠之功效,可治血虚失眠。



## “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:lywb20),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。

- 天气宝宝:李沐宸
- 性别:男
- 出生日期:2014年11月29日
- 爸妈祝福:祝宝宝健康成长、天天开心!

下雨吧,下雨吧,一下雨就凉快了,我好出去玩!

