

今日天气

19℃~30℃

多云间晴天
东南风2级~3级

未来几天

7月

9日	多云	20℃~28℃
10日	小雨	21℃~28℃
11日	多云	22℃~30℃
12日	阴转多云	23℃~33℃
13日	晴	24℃~33℃
14日	多云	27℃~36℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月6日

污染指数 66
空气质量状况 良好
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站7月7日发布)

7月7日

PM2.5(μg/m³) 64(18时)

【微言天气】

@落红无情:还没准备好,热天就来了,只能躲在屋里吹空调了,感觉夏天好漫长。

@小飞:这才是夏天该有的样子,阳光明媚。跑跑步,出出汗,暑假生活开始啦!

【诗读四季】

西湖杂咏·夏

薛昂夫(元)

晴云轻漾,熏风无浪,开樽避暑争相向。

映湖光,逞新妆。笙歌鼎沸南湖荡,今夜且休回画舫。

风,满座凉;莲,入梦香。

【译文】晴空万里,白云飘荡,微风轻轻吹拂,(西湖)是人们喝酒避暑争着去的好地方。人们穿着华丽的新衣,身影倒映在水中。在欢乐的歌声中,西湖的水都在荡漾。今晚这么高兴,就留在这里不要把船摇回去了。这里处处吹拂带着莲花香味的凉风,不如就枕着莲花的香味入梦。

明天,会有阵雨光临局部

进入小暑,天气开始闷热,夜晚和三五好友吃烧烤喝啤酒很惬意,但可别贪嘴哦

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

进入小暑,虽然气温不算太高,可闷热的感觉变得强烈了许多。在闷热的天气里,中午最好适当休息,这样不仅能补充睡眠、增强体力,还能消暑解热、缓解紧张。

1 明天局部有阵雨,气温也会略下降

小暑仿佛在宣示它的到来,昨天,虽然最高气温只有30℃,但与前天相比,感觉明显热了不少。原以为会有阵雨来降温,但直到下午,天空都是阳光的主场。

明天,局部地区会有阵雨,希望这次能有雨水降温。从天气预报看,明天的气温会略有下降,在伏天到来之前,我们还能再舒服一下。

市气象台预计,今天白天全区多云间晴天,东南风2级到3级,气温19℃到30℃;明天多云,局部有阵雨,气温20℃到28℃。

2 炎夏撸串儿,且吃且当心

在炎热的天气里,夜晚和三五好友一起撸撸串儿、喝喝啤酒,感觉真是惬意。

不过,您在吃烧烤、喝啤酒之前,最好先算算“账”,免得吃完又后悔“增肥”哦。1瓶600毫升的啤酒,大概产生162千卡能量;一串普通的羊肉串40克,每100克羊后腿肉可产生111千卡能量。如果按一顿吃10串计算,一共400克,光这10串羊肉串就可产生444千卡能量。这样一算,1瓶啤酒、10串羊肉串就能产生606千卡能量,也就是一个普通人一顿正餐所吸收的能量。

看到这里,您是不是对吃不吃烧烤有些纠结呢?如果想保持身材苗条,最好管住嘴、把住量。夏天,偶尔吃吃烧烤解解馋是可以的,建议一周最多吃一次,或一个月吃两次,一次最多吃5串肉串。

烤串儿种类繁多,有肉串、肉筋、板筋、鸡胗、鸡心、鸡翅、烤鱼以及烤蔬菜卷等,建议您尽量选择脂肪少的烤串如鸡肉串,这样即解馋又能减少脂肪摄入。

另外,吃烧烤时最好配些新鲜的绿色蔬菜和水果,蔬菜、水果中的维生素C和胡萝卜素等营养素可以有效减轻致癌物对人体的伤害。吃完烧烤半小时后,尝试快步走20分钟,既可以促进胃肠蠕动,有助于消化吸收,还可以消耗能量,保持身体健康。



“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。

小雨,你会
落在哪里啊?可
别淋湿了小喜鹊
的家。

晚报
四季天
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



●天气宝宝:雷卓铭
●性别:男
●出生日期:2015年3月16日
●爸妈祝福:宝贝,愿你每天都在窗外小喜鹊的歌声中醒来,每天都快快乐乐!

