

今日天气

20℃~29℃

多云到阴天
傍晚到夜里部分地区
转阵雨或雷阵雨
偏东风2级~3级

未来几天

7月

10日	多云到阴天	21℃~28℃
11日	多云	22℃~30℃
12日	多云转晴	24℃~34℃
13日	多云转晴	24℃~36℃
14日	多云	25℃~36℃
15日	阵雨	26℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月7日

污染指数 89
空气质量状况 良好
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站7月8日发布)

7月8日

PM2.5(μg/m³) 102(18时)

猜猜看,这场雨您会遇到吗?

今明两天会有阵雨,但是只限“部分地区”

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

昨天的气温虽算不上太高,但正午的阳光还是晒得人有些受不了。今天的最高气温不到30℃,让人捉摸不透的阵雨不知道将光临哪个地方。因此,随身带把雨伞还是很有必要的。

今晚部分地区有阵雨或雷阵雨

最近,南方北方的天气好像反过来了。有报道称,6日,上海日平均气温仅为18.9℃,创有气象历史记录以来7月单日平均气温新低。而在北方地区,气温一直很“应景”,天气比较热,我市连日来的最高气温也一直维持在30℃。

今明两天,阵雨或再出现,但只限“部分地区”,降温的效果有限,所以您还得注意防暑降温。

市气象台预测,今天多云到阴天,傍晚到夜里部分地区转阵雨或雷阵雨,偏东风2级到3级,气温20℃到29℃;明日多云到阴天,部分地区转阵雨或雷阵雨,气温21℃到28℃。

试试这些提神方法克服“夏打盹儿”

天一热,您是否感觉总是无精打采,动不动就犯困?这都是“夏打盹儿”闹的。暑热会减弱人的食欲及肠胃的消化功能,从而影响人体对营养的摄入。营养摄入少了,人自然就会感觉没精神,易疲劳,主要表现为乏力、困倦、头沉、头晕,甚至会有恶心、食欲减退等症状。

想克服“夏打盹儿”,最好保持午休的好习惯,时间不宜太长,最短20分钟,最长也不要超过1小时。如果中午睡得时间太长,会影响晚上的睡眠。需要提醒的是,午饭后不要立即休息,最好等吃下去的东西消化了再休息。对时间比较紧张的上班族来说,中午可以先睡一会儿,睡起来再吃饭。

另外,您可以通过饮食进行调节。“夏打盹儿”与脾的关系十分密切,所以您平时可以多吃一些具有健脾祛湿效果的食物,比如山药薏米粥、莲子粥、扁豆等,它们都有清热化湿的效果,胃口调理好了,人就会精神百倍,也不容易犯困了。



【微言天气】

@小鸥:一点儿风也没有,听着窗外知了叫,哈欠一个连一个……

@骄阳似火:午睡之后,来块西瓜,立马清醒,还是冰镇的最给力!



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

东阳红木家具厂家携手洛阳晚报联合举办

投资有风险,入市须谨慎,收藏红木有保障!

7月10日-7月12日

洛阳红木家具展销会

东阳红木家具厂家清仓特惠,最后三天!精品红木,假一赔十!

【参展品种:花梨木、紫檀、黄檀、酸枝等】



檀酸枝木兰亭序沙发(10件套) 特价:5.78万元



花梨木罗马茶台(6件套) 特价:9980元



酸枝木皇宫椅(3件套) 特价:8800元



小鼓凳(花梨木) 特价:380元



花梨木1.38米圆台(9件套) 特价:1.68万元



酸枝木书房系列(5件套) 特价:4.38万元



花梨木东方雅韵大床 特价:1.58万元



花梨木顶箱柜 特价:1.98万元



花梨木东方雅韵长餐桌(7件套) 特价:1.58万元

超值礼品,送!送!送!
展会期间在会场购买红木家具

满1万元,赠送价值380元/只的鼓凳两只;满3万元,赠送价值880元/个的衣帽架两个
满5万元,赠送价值4800元的摇椅一把
满10万元,赠送价值4800元的花梨木皇宫椅三件套+价值3800元的情人椅三件套

厂家郑重承诺:省去经销商层层加价环节,直享洛阳厂家直供价,买贵了现场退钱;参展产品均按国家质量标准生产,附有检验合格证;家具材料假一赔二,材质百分之百烘干,家具全部榫卯结构。

地址:洛阳市西工区中州中路345号洛阳酒家一楼(金水湾大酒店隔壁),周王城广场往西150米