

## 今日天气

☀️ 24℃~38℃

晴天间多云  
偏西风3级左右

## 未来几天

### 7月

14日	多云到阴天	22℃~34℃
15日	雷雨转阵雨	24℃~30℃
16日	阵雨	25℃~33℃
17日	多云	24℃~34℃
18日	多云转晴天	24℃~35℃
19日	晴天	28℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 7月11日

污染指数 68  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM2.5  
(洛阳市环境监测站7月12日发布)

### 7月12日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 34(18时)

## 【微言天气】

**@双月:**今儿个(12日)老天给洛阳人入伏的“见面礼”——火热!今天的洛阳,躺在床上,红烧!铺张凉席,铁板烧!下了床后,清蒸!出去一趟,爆炒!游了个泳,水煮!回来路上,生煎!进了家门,回锅!亲们,大家出门注意要翻边儿,注意火候,带上孜然、辣椒粉,千万莫烤糊了。我们是奔跑的五花肉,我们为自己带盐!天热大家小心中暑!

**@听见下雪的声音:**看来今晚(12日)我妈又加班了,饭做好都等了半个小时了,还没有回家,我在家也不敢开风扇,怕把饭吹凉了,我都快热晕了!妈妈赶紧回家吃饭吧!

## 【诗读四季】

### 夏意

苏舜钦(宋)

别院深深夏席清,  
石榴开遍透帘明。  
树阴满地日当午,  
梦觉流莺时一声。

**【译文】**小院在宅庭幽深处,小院深深,曲径通幽,在这极清极静的环境中,有小轩一座,竹席一领。诗人歇卧其上,闲望户外,只见石榴花盛开,透过帘栊,展现着明艳的风姿。中夏亭午,小院中仍清阴遍地,一片凉意。待到醒来时,只听得园林深处不时传来一两声流莺啼啭的清韵。

# 太阳当空照

# 马路变成铁板烧

## 今日入伏,省气象台发布高温橙色预警

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

昨天又热又晒,中午出门取个快递的工夫,感觉自己已经被太阳和泛着热浪的马路煎烤到“三分熟”了。今天正式进入三伏天,气温比昨天更高,在这一年中最热的一段日子里,老天先给了个下马威,出门要做好防护哦。



### 今儿是铁板烧,明儿是大蒸笼?

昨天热?今天更热!省气象台都发布高温预警了。

12日17时20分,省气象台发布高温橙色预警,预计13日白天,我省黄河以北和郑州、洛阳两地区大部分县市最高气温将升至37℃或以上,其中黄河以北个别县市最高气温将达40℃。

虽然截至记者发稿时,我市还未发布高温预警,但市气象部门的天气预报显示,今天我市确实是高温天气。

据市气象部门预计,今天全区晴天间多云,偏西风3级左右,气温24℃到38℃;14日多云到阴天,傍晚到夜里大部分地区有分布不均匀的阵雨或雷阵雨,气温22℃到34℃。

从预报上看,明天气温虽有所下降,但天气仍然比较热,加上傍晚可能下雨,空气湿度也会增大,感觉是要从铁板烧变大蒸笼的节奏啊。不过,雨后气温可能下降,怕热的人不必太忧心。



### 今天,又是吃饺子的日子

咱们中国人,总有各种各样的日子用“吃”来纪念,比如端午吃粽子,过年吃饺子。都说“好吃莫过饺子”,其实掰着指头算算,饺子真是一种“很忙”的食物,“冬至吃饺子不冻耳朵”“出门饺子回门面”“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”的俗语,想必大家都不陌生。

今天就入伏了,这头伏的第一天,对不少人来说,甭管是包传统的韭菜鸡蛋、猪肉大葱馅儿饺子,还是买新兴的番茄牛腩、玉米虾仁馅儿饺子,总要来碗才算舒坦。

夏至后第三个庚日进入伏天,庚属金,庚日避伏,饺子是元宝,是金,金宝长伏,头伏吃饺子就是“元宝藏福”。从前,头伏时人们要到郊区祭祀,祭品就是饺子。因此,头伏吃饺子,既是民俗,又是应时应景的传统食趣。

俗,又是应时应景的传统食趣。

咱这个“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”的说法,其实也是有科学依据的。有专家指出,夏天气温高,出汗多人体会损失不少氨基酸,还会损失大量的b族维生素和钾、钠等矿物质。白面粉中的蛋白质比大米更多,b族维生素和多种矿物质也比大米多出约一倍,所以相比之下,吃面更有利于补充营养,而且饺子中多种多样的馅料也让营养更全面。



## 相关链接

### 中央气象台拉响高温黄色预警

□据 新华社

随着三伏天的到来,我国中东部地区也将迎来大范围高温天气,中央气象台12日晚拉响高温黄色预警。

中央气象台监测显示,12日白天,京津冀等地的气温便已迅速上升,北京、天津、河北大部、河南西北部、湖北西部、重庆、四川东部及华南中东部等地气温有35℃至37℃,其中北京东北部、河北中部局地有38℃至39℃。

预计13日白天,高温范围还将有所扩大,华北大部、黄淮、江淮西部、江汉、江南中西部、华南大部,以及重庆、陕西关中等地有35℃至37℃的高温天气,其中北京、天津、河北中南部、山东西部、河南中北部等地的部分地区可达38℃至40℃。

## 小知识

### 高温预警分三级

高温预警分三级,分别以黄色、橙色、红色表示。

#### 高温黄色预警

天气闷热。一般指24小时内最高气温将接近或达到35℃或已达到35℃以上。

#### 高温橙色预警

天气炎热。一般指24小时内最高气温将要升至37℃以上。

#### 高温红色预警

天气酷热。一般指24小时内最高气温将要升到39℃以上。