

今日天气

☀️ 21℃~31℃

晴天到多云
局部地区有短时阵雨
或雷阵雨
偏东风2级~3级

未来几天

7月

22日	多云到阴天	22℃~30℃
23日	阴天到多云	23℃~30℃
24日	多云到晴天	24℃~33℃
25日	多云	25℃~35℃
26日	多云转晴天	25℃~36℃
27日	大雨	25℃~36℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月19日

污染指数 103
空气质量状况 轻度污染
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站7月20日发布)

7月20日

PM2.5(μg/m³) 73(18时)

【微言天气】

@ taijenglish: 烟云散尽晨雨珊, 珊雨丛来莲眸穿, 穿眸缘止随风醉, 醉风羽梦化云烟。

@行走的兔神吧楞吧楞: 外出两日, 昨夜(19日)风紧雨骤, 坐高楼之上饮酒读书至夜半。今日午后归家, 庭院狼藉, 落花伴淤泥, 卧室窗户半开, 窗下三本书半湿。

【诗读四季】

苏幕遮·燎沉香

周邦彦(宋)

燎沉香, 消溽暑。
鸟雀呼晴, 侵晓窥檐语。
叶上初阳干宿雨, 水面清圆,
一一风荷举。
故乡遥, 何日去。
家住吴门, 久作长安旅。
五月渔郎相忆否。
小楫轻舟, 梦入芙蓉浦。

【译文】细焚沉香, 来消除夏天闷热潮湿的暑气。鸟雀鸣叫呼唤着晴天(旧有鸟鸣可占雨之说), 拂晓时分我偷偷听它们在屋檐下的言语。荷叶上初出的阳光晒干了昨夜的雨, 水面上的荷花清润圆正, 荷叶迎着晨风, 每一片荷叶都挺出水面。(看到这风景)我想到遥远的故乡, 何日才能回去啊? 我家本在吴越一带, 长久地客居长安。我故乡小时候的伙伴是否在想我, 划着一叶扁舟, 在我的梦中来到了过去的荷花塘。

七月的天 小孩的脸 说变就变

本周我市强对流天气或增多, 提醒大家注意防范

□记者 杨凤轩 通讯员 陈红霞

因前天夜里的一场大雨, 昨天的天气不算热, 不过, 也因为这场突如其来的雨, 给一些县区带来了灾情。《洛阳晚报》记者从市气象部门获悉, 本周天气变化较大, 虽然整体降水量预计正常, 但周三到周四还会出现不同程度的降水。

周内多阵雨或雷阵雨天气

19日下午至20日, 我市出现了不同程度的降水, 部分地区遭遇雷雨大风、短时强降水等强对流天气, 据市气象部门监测数据显示: 19日14时至20日8时, 我市雨量最大的县区为汝阳县, 雨量达63.4毫米; 雨量最小的为洛宁县, 仅为0.1毫米; 同时段乡镇雨量最大的为新安县仓头镇, 雨量达100.4毫米, 为暴雨级别。

市气象部门发布的本周天气预报

显示, 本周我市降水量正常, 平均气温接近常年同期, 周极端最高气温35℃。受高空低涡的持续影响, 周内多局地阵雨或雷阵雨天气, 其中周三到周四全市有一次分布不均匀的阵雨或雷阵雨天气过程。近期我市强对流天气增多, 局地雷雨大风、短时强降水、局地冰雹等时有发生。

具体预报为: 21日晴天到多云, 局部地区有短时阵雨或雷阵雨, 偏东风2

级到3级, 气温21℃到31℃; 22日多云到阴天, 下午到夜里大部分地区转分布不均匀的阵雨或雷阵雨, 局部地区有暴雨, 气温22℃到30℃; 23日阴天到多云, 有分布不均匀的阵雨或雷阵雨; 24日多云到晴天; 25日多云。

从预报上看, 本周时晴时雨, 因为夏季的雨通常来得急、下得大, 大家出门要记得带伞, 有雨遮雨, 无雨遮阳, 这样想想, 雨伞好忙呀。

冷水洗澡虽好, 可不要任性哦

夏日天热易出汗, 很多人都会选择天天洗澡, 有的人图省事, 常冷水洗澡, 也有人是为了养生健身而洗冷水澡。

俗话说: “要想身体好, 每天冷水澡。”冷水洗澡确实有保健作用, 冷水洗澡能使血管先收缩后扩张, 增强血液循环, 锻炼皮肤温觉神经感受器, 消除不正常出汗; 此外, 冷水洗澡能增强身体对寒冷的快速适应力, 不易患因着凉而起的病; 同时, 血管的一张一缩锻炼了血管弹性, 能预防血管硬化及由此而引起的疾病, 如冠心病、高血压等。

冷水洗澡虽好, 但不是人人都合适, 也不是什么时间都合适的。

夏天锻炼出汗后, 不能立即洗冷水

澡。这是因为夏天气温高, 锻炼时, 汗液蒸发及皮肤血管扩张是身体散热的重要途径。锻炼刚结束时, 人如果立即洗冷水澡, 皮肤受到冷水刺激, 会通过神经反射引起皮肤血管收缩, 结果使出汗散热受阻, 反而会使散热困难、体温升高, 同时, 皮肤血流量减少使回心血量突然增加, 会增加心脏负担。

另外, 酒后也不宜洗冷水澡, 患有心脏病或肝、肾、肺功能不佳的人, 同样不适合洗冷水澡。这样看来, 冷水澡不是想洗就能洗的, 所以, 冷水洗澡虽好, 可不要任性哦。

爸爸妈妈, 周末我们还一起去公园玩吧。

- 天气宝宝: 白孙雨莹
- 性别: 女
- 出生日期: 2007年3月27日
- 爸妈祝福: 愿我的天使健康快乐地长大, 爸爸妈妈会一直陪伴在你的左右。

天气宝宝 aoe 特约
儿童摄影艺术馆
www.aobebaby.com
中州中路玻璃厂路口西 18537903655
南昌路西苑公园正门口北50米 64918399