

|天气·服务|

嘴里吃着凉皮 全身大汗淋漓

今明天天气以晴好为主,气温较高

今日天气

☀️ 22℃~35℃
晴天到多云
局部地区有阵雨或雷阵雨
偏东风2级~3级

未来几天

7月		
28日	晴间多云	25℃~36℃
29日	晴间多云	24℃~36℃
30日	阵雨转多云	24℃~34℃
31日	多云转晴	23℃~34℃
8月		
1日	晴	23℃~34℃
2日	晴	29℃~38℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

7月25日
污染指数 156
空气质量状况 中度污染
首要污染物 臭氧八小时
(洛阳市环境监测站7月26日发布)

7月26日
PM2.5(μg/m³) 97(18时)

【微言天气】

@奔跑的小兔纸:天气热的时候特别能喝水。

怪我天气这么热还不知好歹地往公园跑,一上午买了3瓶矿泉水,几乎都是拧开盖就一口气喝完了!

@看不清就闭眼:今天(26日)趁休息在家里做家务,收拾完屋子准备切个西瓜吃,结果发现大前天买的西瓜因为放到阳台上已晒坏了,好郁闷,只能再去买一个了。

【诗读四季】

苦热题恒寂师禅室

白居易(唐)

人人避暑走如狂,
独有禅师不出房。
可是禅房无热到,
但能心静即身凉。

【译文】天气炎热,人们纷纷跑到凉快的地方去避暑,只有禅师没有走出自己的房间。不是禅房不热,只是禅师心里沉静,所以才不觉得燥热。

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

白日苦长,被火辣辣的太阳炙烤一天后,很多人没胃口吃晚饭,不过抱着半个冰镇西瓜,一勺接一勺地吃真是爽透了。

1 天气晴好,酷热难消

雨停天晴以后,气温上升得很快,在刚过去的双休日,天气热得毫不含糊,尤其是午后,蝉在枝头叫得撕心裂肺,空气仿佛凝滞,完全感受不到一丝凉风,街道上的行人寥寥可数。

读者娜娜吐槽道,中午去外面吃饭,嘴里嚼着凉皮,全身大汗淋漓,感觉人像是从水里捞出来一样。

前天、昨天是休息日,有人待在空调房里不出门,有人去游泳消暑,有人去周边县区山里避暑。今天,又一轮工作日开启了,天气依然酷热,大家要注意防晒防中暑。

据市气象部门预计,今天全区晴天到多云,局部地区有阵雨或雷阵雨,偏东风2级到3级,气温22℃到35℃;明天全区晴天间多云,气温25℃到36℃。

2 过得七月半,便是铁罗汉

俗话说“过得七月半,便是铁罗汉”。虽然不知道这俗语中的“七月半”指的是阳历还是阴历,但对我们洛阳来说,挺得住这些天明显“奔四”的气温,绝对可以称得上是“铁罗汉”了。

“吃个西瓜解解暑”成了很多人苦熬炎炎夏日的不二选择。西瓜,别名“水瓜”,不只消暑解渴,营养成分也高,有维生素C、茄红素、蛋白酶,能够抗氧化、防黑斑等。

西瓜介于果皮和果肉之间的白肉名为“翠衣”,若将其切丝凉拌了吃,可消炎利尿;若切成薄片敷在脸上,则可滋润肌肤。

美国和日本的专家介绍,在高温天里,大家可以采取少吃多餐的饮食方式,同时,要大量减少日常饮食中咖啡因、酒精和精制糖的摄入,因为它们会增加身体代谢的需求并导致体液失衡等。

大家可别等到口渴了再喝水,尤其是老年人和儿童,因为他们的体温调节机能比较弱,所以更应小心中暑。即使没有感到口渴,也要频繁补水,可以喝一些含盐分的饮料。

夏天空调使用频繁,为了身体健康,很多人在入夏前已清洗过空调滤网,不过受空调运行原理的影响,空调机内外很容易藏污纳垢,空调时间开得比较长的高温天,建议每两周清洁一次空调。如今天气炎热,使用空调时,可别过度贪凉,室内和室外温差最好不要超过5℃。此外,还应注意勤开窗换气,保证室内空气流动。



《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,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:王嘉城
- 性别:男
- 出生日期:2015年2月7日
- 爸妈祝福:祝宝宝健康快乐成长!

看看我穿的“西瓜衣”,是不是凉快了很多?天太热,要多吃西瓜多喝水哦!



天气宝宝
a o e 特约
儿童摄影艺术馆
www.aobaby.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