

|天气·服务|

今日天气

20℃~29℃

阴天到多云
局部有阵雨
偏西风2级~3级

未来几天

8月

20日	多云到晴天	19℃~33℃
21日	晴天	21℃~33℃
22日	多云转阵雨	22℃~34℃
23日	阴天转多云	21℃~32℃
24日	多云	21℃~32℃
25日	阵雨	18℃~28℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

8月17日

污染指数 114
空气质量状况 轻度污染
首要污染物 PM10
(洛阳市环境监测站8月18日发布)

8月18日

PM2.5(μg/m³) 46(18时)

【微言天气】

@小飞象:抽了凉席,该盖被子了,不知道明天早上会不会被冻醒啊。

@锦瑟年华:快要开学了,天儿一下子就冷了,希望军训的时候也能这么凉快就好了。

@双月:今儿个(18日)阴阴凉凉,挺像秋天。

@A主持人浩然:七夕你发誓了吗?如果这几天狂风暴雨、打雷闪电,请大家不要惊慌,因为临近七夕了,发誓的男人太多,打雷闪电纯属正常!

【诗读四季】

秋夕

杜牧(唐)

银烛秋光冷画屏,
轻罗小扇扑流萤。
天阶夜色凉如水,
卧看牵牛织女星。

【译文】秋夜,精美的银色蜡烛发出微弱的光,给画屏上添了几分清冷之色;一位宫女手执绫罗小扇,轻轻地扑打飞舞的萤火虫。天阶上的夜色,清凉如水;坐榻仰望星空,只见牵牛星正远远眺望着织女星。

一场秋雨
送来一阵清凉

今天阴天到多云,局部有阵雨,气温20℃到29℃

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

看来今年的秋老虎还是比较温柔的,没热几天就送来了清凉。昨天下午的一场雨,让我们感受到秋天的气息,今天的气温也不高,应该会感觉比较舒服。

一场秋雨一场寒

昨天,您是否感受到了这场秋雨带来的凉意?下午4时左右,阴沉沉的天空渐渐飘起了细雨,立秋之后的雨果然变得温婉许多,不像夏天的阵雨,来也匆匆,去也匆匆。

这场雨也恰好印证了这句俗语,“一场秋雨一场寒”。气象专家表示,立秋过后,一股股冷空气从西伯利亚南下进入我国大部分地区,当它和南方正在逐渐衰退的暖湿空气相遇后,就形成了雨。一次次冷空

气南下,常常造成一次次的降雨,并使当地的温度一次次降低。

这场降雨的降温效果今天还比较明显,不过到了后天,最高气温又会回到30℃以上。

市气象台预测,今天阴天到多云,局部有阵雨,偏西风2级到3级,气温20℃到29℃;今天夜里到明天白天,全区多云到晴天,气温19℃到33℃。

立秋过后,多吃坚果

立秋一过,下周就要到处暑了,这意味着秋高气爽的日子离我们不远了,然而,即使在气候宜人的秋季,我们也会出现各种不适,比如秋燥、秋愁、秋乏……为了更好地度过这个“多事之秋”,您最好在饮食上作些改变。

在夏天,为了祛暑降温,大家所吃的果蔬一般以瓜类为主,比如冬瓜、黄瓜、西瓜、甜瓜等,然而这类果蔬中的胡萝卜素含量较低,容易导致人体内的维生素A储备较

少。维生素A缺乏表现为表皮干燥,毛囊突起,皮肤摸起来比较粗糙,甚至眼睛也会发干。因此,立秋之后您不妨多吃些橙黄色蔬菜和绿叶菜,如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等富含胡萝卜素的蔬菜。

俗话说:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助于心脏健康,并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素。



- 天气宝宝:王一铄
- 性别:男
- 出生日期:2014年5月5日
- 爸妈祝福:
希望宝贝开心健康每一天!

天气宝宝 aoe 特约
儿童摄影艺术馆
www.aeobaby.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



妈妈,
我还想吃冰淇淋。



“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。