

| 周末·天气 |

今日天气

☀️ 9℃~24℃

晴天间多云
西北风3级~4级

未来几天

10月

10日	晴天间多云	11℃~22℃
11日	晴	10℃~22℃
12日	晴	10℃~25℃
13日	晴	12℃~25℃
14日	晴	14℃~26℃
15日	晴	13℃~28℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月7日

污染指数 47
空气质量状况 优
首要污染物 无
(洛阳市环境监测站10月8日发布)

10月8日

PM2.5(μg/m³) 10(18时)

【微言天气】

@双月:今天(8日)骑车感觉冷,该穿外套了。

@醉秋风:牡丹留秋景,清风飒飒,空气中的香,那么轻,恁地撩人。常常这样在一些香里听出惦记。常常在一朵花里生出想念。于是所有心思飞过秋千去。人杳杳,思依依。真喜欢这样慢捻时光。静数秋天。

@世琦:大风天里,树叶掉了,秋天真的到了。

【诗读四季】

送梁六自洞庭山作

张说(唐)

巴陵一望洞庭秋,
日见孤峰水上浮。
闻道神仙不可接,
心随湖水共悠悠。

【译文】放眼遥望巴陵地区洞庭湖一带的秋景,每天看到的都是孤独的君山漂浮在水中。传说君山上曾住着神仙可惜未能得见,我的心潮随着那荡漾的湖水绵远悠长。

洛阳乾元木材有限责任公司

陇海立交桥下有独立专用线一条,可同时装卸13个车皮的到车业务,有大型起重设备两台,欲对外租赁或承包。

62326135 13937968158



大风过 秋愈深

寒露之后,天气越来越冷,脚部保暖特别重要,最好每天用热水泡泡脚

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

大风过后,秋意更浓,寒气阵阵。今明两天,呼啸的大风将逐渐减小,但降温的脚步并未停歇。今天,最低气温已降至10℃以下。



大风渐减小,天气却更冷

昨天上午还风平浪静,到了下午,大风呼呼刮了起来。昨日15时,市气象台发布了大风蓝色预警信号:昨日下午到夜里,我市大部分县市受大风影响,平均风力可达5级,阵风6级到7级。

突然刮起的大风,让街头不少行人有些措手不及,在风中冻得瑟瑟发抖。来自中国天气网的数据显示,昨日13时,我市的气温还保持在20℃,但到16时,气温已降至16℃。

在大风天气里,人的体感温度要比实际温度低,当气温在10℃时,无风时人的体感温度为10℃,3级风时体感温度为5℃,5级

风时体感温度为0℃,7级风时体感温度只有-3℃。

“这主要与风寒效应有关,空气流动很快时,人体周围的空气保温层便不断地被新到的冷空气代替,冷空气又把热量带走。风速越大,人体散失的热量越快、越多,人也就感觉越来越冷。”气象专家这样解释。

今天,大风将逐渐减小,明天气温将继续下降,该把厚衣服拿出来穿了,可不要“美丽冻人”,让身体染恙啊。市气象台预测,今天白天全区晴天间多云,西北风3级至4级,气温9℃到24℃;明天晴天间多云,气温11℃到22℃。



寒露脚不露,热水泡脚好

俗话说“寒露脚不露”。寒露之后,要特别注意脚部的保暖,用热水泡脚是一个很好的养生方法,既能消除疲劳,又能改善睡眠。

医生提醒,脚部受凉,容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人体抵抗力下降。寒露时节,出行前若条件允许,最好用热水泡泡脚。用热水泡脚既可预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张、血流加快,使人精力充沛。如果来不及泡脚,一定要做好脚部保暖,穿双厚袜子也是不

错的选择。

泡脚的时间最好在晚上9时左右,这个时间泡脚可以达到最好的补肾效果。此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进血液循环,达到补肾、消除疲劳的效果,因此有“睡前烫烫脚,胜似吃补药”的说法。在秋冬季节,每日坚持泡脚,不但可以保持脚部清洁,增强新陈代谢,还可以防治冻疮、足癣等脚疾。

【四季健康】

感冒了,吃些酸味水果吧

天气渐冷,难免会被冻感冒。感冒时,可以吃些水果,尤其是酸味水果。一般来说,口感酸的水果所含的维生素C比较多,比如,100克酸枣中含有900毫克维生素C,为中国营养学会每人每天推荐量的9倍。此外,山楂和沙棘果等口感酸的水果中也含有丰富的维生素C。

维生素C是一种强大的抗氧化剂,能增强身体抵抗力。有研究表明,在患感冒之后,服用大剂量的维生素C可以缩短感冒的病程,让人提前痊愈。药物学研究证实,维生素C对缓解鼻塞等不适感是有帮助的。维生素C是一种水溶性维生素,如果摄入多了会随着尿液排出。其毒性非常低,从水果、蔬菜中摄入时不会产生副作用。

