

今日天气

11℃~26℃

晴天转多云
局部地区有零星小雨
偏东风转偏南风
2级~3级

未来几天

10月

14日	多云到晴天	12℃~25℃
15日	晴天间多云	14℃~27℃
16日	晴天间多云	15℃~28℃
17日	晴天到多云	16℃~25℃
18日	小雨	14℃~23℃
19日	多云	10℃~19℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月11日

污染指数 39
空气质量状况 优
首要污染物 无
(洛阳市环境监测站10月12日发布)

10月12日

PM2.5(μg/m³) 18(18时)

【微言天气】

@物是人非:早晨骑电动车出门,秋裤外套也抵挡不住直往身体里钻的寒冷。

@天歌:嗖嗖的秋风已不再温柔,落叶在天地间飘零。我在苍茫的旷野上等你,盼望着,我们能一起去看雪!

@醉秋风:一场秋雨一场寒,阵阵秋风亦添烦。天地蒙蒙风萧萧,伏案深思忆从前。

【诗读四季】

题菊花

黄巢(唐)

飒飒西风满院栽,
蕊寒香冷蝶难来。
他年我若为青帝,
报与桃花一处开。

【译文】在深秋飒飒的西风中,院内开满了菊花,蝴蝶早已随夏日的离去而远去,菊花只能在秋风里孤芳自赏。如果有一天我做了“司春之神”青帝,一定要让这美丽多姿的菊花同桃花一样开在春天里。

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



出门走走吧

别辜负了这么美的秋

本周接下来的几天,
仍以晴好天气为主,气温也有所上升

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

暖暖的阳光,轻柔的微风,人们徜徉在静美的秋色里,流连忘返。本周,晴朗的好天气会一直与我们相伴,如果您有秋游的计划,这几天不妨抓紧实施吧!

本周晴好天气将持续

“早上出门被冻得瑟瑟发抖,没想到中午这么暖和。”市民李女士说。昨天中午的阳光,温暖明媚,让人找回了春天的感觉。

在晴朗的天气里,一个很大的烦恼便是空气比较干燥,皮肤容易处于紧绷状态。为防止皮肤干燥,您可以多吃些胡萝卜,它有滋润皮肤的作用。胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素,在小肠内可以转化成维生素A。维生素A对皮肤的表皮层有保护作用,可使人的皮肤柔润、光泽、有弹性,因此被称为“美容维生素”。

穿多穿少自己说了算

俗话说“二八月乱穿衣”,这里所说的“二八月”指的是农历二月和八月。今天是农历九月初一,但天气情况并无太大变化。前些天,天气应景儿似的冷了几日,可从昨天开始,气温又慢慢上升了。

这样早晚冷、中午暖的天气,让不少人纠结如何穿衣。于是,怕冷的人已是深秋装扮,嫌热的人索性仍穿着短袖出门,不过在忽冷忽热的时节极易生病,穿衣可不能由着性子来。

应对冷热不定、变化无常的天气,最实用的办法,就是采用“洋葱式”多层穿衣法,便于随时增减。若根据天气预报穿衣,也不能只看最高温度,还要看最低温度,如果昼夜温差大于

本周接下来的几天,晴朗温暖的天气仍将是主角。市气象台预计,本周我市降水量偏少,平均气温偏高,周极端最高气温28℃左右。周内无明显冷空气活动,以晴好天气为主。

具体预报为:今天白天全区晴天转多云,局部地区有零星小雨,偏东风转偏南风2级到3级,气温11℃到26℃;明天多云到晴天,气温12℃到25℃;15日、16日晴天间多云;17日晴天到多云。

10℃,您做的又是早出晚归的工作,应该随身带一件衣服便于及时添加。

网络上曾流传这样一个段子:在“乱穿衣”的时节,穿短袖的人和穿棉袄的人在路上相遇,都觉得对方很傻。其实,在这个时节,对大多数人尤其是中老年人而言,只要不出汗,就不必减衣;对孩子来说,如果在安静状态下手脚冰凉,家长则需要给孩子适当加衣,以免孩子受凉生病。

总而言之,无论穿长袖还是短袖,多穿件厚外套还是只穿衬衣,都要以个人感觉为准。每个人的身体素质不同,怎么穿衣服,只要自己感觉舒适就好。

【四季健康】

秋天,要少用泡沫洗面奶

不同的季节,应该选择不同的洗面奶。

专家称,夏季人容易出汗,汗渍容易沾染灰尘污垢,皮肤的清洁工作尤为重要,因此泡沫丰富、去污效果较强的清爽型洗面奶比较适用。

秋季天气干燥,空气湿度小,皮肤水分少,出汗也较少,一般适合用滋润型的洗面奶。如果夏季使用的是泡沫丰富的洗面奶,到了秋季就应该换掉,改用滋润型洗面奶,尤其是油性皮肤的人。如果洗完脸后皮肤没有紧绷感,也可接着用原来的产品,只是在用量和频率上可相应减少,比如使用原来一半的量,每天使用次数减少一次。

晚报
四季天
天气版记者:杨凤轩
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季天
记者新浪微博:@杨凤轩V