

## 今日天气

☀️ 12℃~25℃

晴天间多云  
凌晨到上午  
部分地区有雾  
东南风2级~3级

## 未来几天

### 10月

21日	晴天转多云	13℃~24℃
22日	多云转阴天	13℃~23℃
23日	多云	12℃~23℃
24日	多云到阴天	12℃~21℃
25日	小雨	14℃~20℃
26日	多云	11℃~20℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 10月18日

污染指数 199  
空气质量状况 中度污染  
首要污染物 可吸入颗粒物  
(洛阳市环境监测站10月19日发布)

### 10月19日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 193(18时)

## 【微言天气】

@双月(伊川):今儿个(19日)天阴沉沉的,貌似要下雨,却没下。早上有的家长让小学生带上小花伞,只是虚惊一场,不过这也是对下一代关爱有加,还是带伞备用为好。

@知足常乐(西工):天一冷就有雾霾,也不知道该早上跑步好还是夜里跑步好了。

@天歌(洛宁):虽然有点儿雾霾,但等月亮升上来,村广场上响起了音乐声,还是要跳舞去的。

## 【诗读四季】

### 重阳席上赋白菊

白居易(唐)

满园花菊郁金黄,  
中有孤丛色似霜。  
还似今朝歌酒席,  
白头翁入少年场。

【译文】满园的菊花几乎都是金黄色的,中间却有孤孤单单的一丛是雪白的,如同白霜一样。这样的景象,就像是今天的雅集酒席一样,我这个白头翁却进了少年人相聚的场合。

# 岁岁重阳 明又重阳

### 雾霾可能仍在,登高要注意天气

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

昨天天阴阴的,还有雾霾,阴沉沉的天气很容易让人的心情也有些不爽。

## 1 雾霾仍在,气温不算很低

如果问问大家秋天什么最讨厌,答案多半是“雾霾”。可不是嘛,本来该是不冷不热、秋高气爽的季节,没让“浮云遮望眼”,却让雾霾给遮住了。

据市气象部门预计:今天晴天间多云,凌晨到上午部分地区有雾,东南风2级到3级,气温12℃到25℃;21日晴天转多云,气温13℃到24℃。

市气象专家曾做过统计,我市全年的雾霾情况总体呈现秋冬季持续多发、春夏季少发的特点。

如今已是深秋,频繁入侵的冷空气,也会加大“锋前雾”的出现频率。“锋前雾”是由冷暖两个气团混合形成的雾,常常出现在冷空气到来前,而且持续时间比较长。

有专家表示,秋冬季,大气层结构稳定,不利于空气中污染物的扩散,灰霾积聚在空气中,加上秋冬多雾,很容易形成雾霾天。

今后的天气会越来越冷,雾霾天气也会频繁来临,大家要做好准备。

从预报上看,今天还会有雾霾,有晨练习惯的朋友,可以停练一日,或等太阳出来以后再锻炼。

## 2 踏秋登高,重阳要喝“吉祥酒”

每年的农历九月初九是重阳节,又称重九节、晒秋节、“踏秋”,是汉族的传统节日,与除夕、清明节、中元节并称中国传统四大祭祖的节日。重阳节早在战国时期就已经形成,到了唐代被正式定为民间的节日,此后历朝历代沿袭至今。重阳与三月初三“踏春”皆是家族倾室而出,古时在重阳这天,亲朋都要相约一起登高“避灾”。庆祝重阳节除了出游赏秋、登高远眺之类的活动,还进行赏菊花、插茱萸、吃重阳糕、饮菊花酒等活动。

菊花酒在古代是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。从养生角度来看,秋季干燥,菊花清热,无论泡水还是泡酒都是应季佳品。

## 3 关爱老人,最好的礼物是陪伴

如今正是晚秋时节,“悲秋”似乎是人们约定俗成的季节情绪。其实,人们这种季节性消沉有着生理原因,人脑底部,有一个叫松果体的腺体,能分泌一种褪黑激素,它使人意志消沉,抑郁不乐。而入秋之后,松果体分泌褪黑激素相对增多,人的情绪也会相应低沉消极。老人身体机能不如年轻人,新陈代谢也没有年轻人旺盛,尤其容易受“秋郁”困扰。

重阳节也是中国老人节。如今年轻人在外面上班忙,工作压力大,很多人一年到头也难回家看望老人,有些商家嗅到了“商机”,推出了五花八门的服务项目,比如“代看望老人”。

在某电商网站搜索“代看望老人”,就会跳出几十个相关宝贝,主要提供代子女看望父母、代跑腿、代购、心理沟通等业务。

品。

茱萸香味浓,有驱虫祛湿、逐风邪的作用,并能消积食、治寒热。旧时民间认为九月初九是逢凶之日,多灾多难,所以人们喜欢在这时插茱萸以避邪求吉。重阳节的习俗,多是和家人一起进行,诗人王维就曾因重阳无法归家而发出感慨:“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”

明天是重阳节,再过几日又是霜降节气,如今虽未万山红遍,但已是层林尽染,您是不是忍不住想去登高远望了呢?

这两天部分地区还有轻度雾霾,若您选择外出,要尽量避开早晨雾霾较重的时刻,建议等太阳升起来,雾霾散开后再外出。

不过,虽然“代看望老人”还有一些市场,但大多数人对这项服务并不看好,甚至有人表示,这个商品是一种侮辱,“亲情,能用钱买吗?”

“常回家看看,回家看看,哪怕给妈妈刷刷筷子洗洗碗,老人不图儿女为家做多大贡献,一辈子不容易就图个团团圆圆。”《常回家看看》这首歌之所以动人,就是因为说出了老人心声。明日有时间的话回家看看,陪老人去爬爬山、看看红叶,要知道陪伴比什么礼物都珍贵,谁也代替不了子女在父母心中的位置。



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