

## |天气·服务|

## 今日天气

12℃~24℃

晴天间多云  
偏东风2级  
转东北风4级

## 未来几天

## 10月

22日	多云转阴天	13℃~21℃
23日	多云转晴天	12℃~23℃
24日	多云到阴天	13℃~21℃
25日	小雨	12℃~20℃
26日	多云	12℃~22℃
27日	多云	6℃~19℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

## 10月19日

污染指数 208  
 空气质量状况 重度污染  
 首要污染物 可吸入颗粒物  
 (洛阳市环境监测站10月20日发布)

## 10月20日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 115(18时)

## 【微言天气】

@编剧王小平:重阳是看望和孝敬老父母的日子。曾经他们是我们的依靠,如今我们是他们的依靠。我禁不住想,人生实实在在存在着一个返老还童的过程。

@傲骨一妹:剪一段火红,包容春的播种夏的成长。裁一截金黄,等待把寒冬收藏。满山红叶舞诗章,遍地茱萸扮红妆。登高瞻望流逝的时光,过了重阳又重阳,菊花黄了又黄,落英飘苍凉,容颜不敢老天地不敢荒,你走进了我的心房,我住进了你高冷清寡的月亮。守望,守望!

## 【诗读四季】

## 九日进茱萸山诗五首

张说(唐)

一  
家居洛阳下,举目见嵩山。  
刻作茱萸节,情生造化间。

二  
黄花宜泛酒,青岳好登高。  
稽首明廷内,心为天下劳。

三  
菊酒携山客,萸囊系牧童。  
路疑随大隗,心似问鸿蒙。

四  
九日重阳数,三秋万实成。  
时来谒轩后,罢去坐蓬瀛。

五  
晚节欢重九,高山上五千。  
醉中知遇圣,梦里见寻仙。



## 雾失楼台 霾锁金秋

今日重阳节,空气不给力,登高还是改天吧

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

“早上出门,我以为是眼花了,结果一看又是雾霾,看啥都朦朦胧胧的。”市民邹小姐说,“雾失楼台”的场景看似仙境,实则是把人们困在屋里。

## 晴是晴着,可讨厌的雾霾还在

“停跑两天了,浑身不得劲儿。没办法,谁让天气不好呢!”市民王先生说,自己是跑步爱好者,每天不跑个几公里就感觉少点儿啥一样,结果这几天中了“霾”伏,也不敢跑步了。“平常跑步是健身,雾霾天还跑步就是伤身了,只能停了。”他说。

今天是重阳节,您有没有依照习俗跟亲朋相约一起登高“避灾”?如果有登高的计划,小轩劝您还是换一天吧,对待传统习俗,还要看天气情况嘛,何况今天大风没有吹来,雾霾还没散去,若是贸然登高,可能给身体带来损害。

据市气象部门预计:今天全区晴天间多云,偏东风2级转东北风4级,气温12℃到24℃;22日多云转阴天,气温13℃到21℃。

别看这预报里有风,其实这样等级的风力对雾霾的影响很有限。中央气象台专家表示,冷空气达到中等强度、地面风力超过4级才有可能驱散雾霾。我市今日风力达不到这个标准,所以,大家还是别对“秋高气爽”抱有太大期望了。

## “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: 夏天淇
- 性别:男
- 出生日期: 2012年3月3日
- 爸妈祝福: 你是爸妈心中的宝贝!我们会一直陪伴在你身边,永远爱你,永远支持你!

## 骨质疏松日,您为健康“骨”劲儿了吗?

今天是重阳节,也是老年节,小轩在查资料的时候偶然发现,昨天也是一个跟老年人关系密切的日子——世界骨质疏松日。据了解,目前,骨质疏松已成为困扰老年人群的主要疾病,其发病率已经紧随糖尿病、老年痴呆,跃居老年疾病第三位。骨质疏松最大的危害是易导致骨折,与骨质疏松相关的骨折在老年人中发病率为30%以上。

资料显示,世界骨质疏松日最早是在1996年由英国国家骨质疏松学会设立的,当时定于每年6月24日,其宗旨是为那些对骨质疏松防治缺乏足够重视的政府和民众进行普及教育和信息传递。1998年,世界卫生组织(WHO)成为联合主办方,并将世界骨质疏松日改为每年10月20日。

据媒体报道,目前我国超过2.1亿人存在低骨量问题,有近7000万骨质疏松患者。中国疾病预防控制中心慢性病中心王临虹

教授介绍,由于其发生悄无声息、多数没有明显症状,骨质疏松又被称为“沉默的杀手”,随着年龄的增长,其发生的概率逐渐增大。总体上说,女性的发病率高于男性,特别是女性绝经后,内分泌的改变对骨质的影响,造成女性更容易发生骨质疏松。

有资料显示,近年来年轻的都市女性中患骨质疏松的人越来越多,乱减肥、怕日晒、少运动是主要原因。

骨质疏松的症状严重影响患者生活质量,医生特别提醒,除了补钙,包括适量运动等在内的多种方法都可以预防并延缓骨矿物质的流失。



唉,真想出去玩,可惜有雾霾。

天气宝宝 aoe 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