

|天气·服务|

今日天气

11℃~22℃

多云转阴天
局部地区有小雨
偏东风3级~4级

未来几天

10月

23日	多云	12℃~20℃
24日	阴天转多云	14℃~21℃
25日	小雨	14℃~19℃
26日	多云	12℃~22℃
27日	小雨到中雨	13℃~18℃
28日	阵雨	5℃~19℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月20日

污染指数 183
空气质量状况 中度污染
首要污染物 PM2.5
(洛阳市环境监测站10月21日发布)

10月21日

PM2.5(μg/m³) 116(18时)

【微言天气】

@潘先生:瘦小离家胖了回,乡音未改肉成堆。儿童相见不相识,笑问胖子你是谁。横批:衣“紧”还乡,重阳节快乐。

@藺会杰:刚刚市场急跌,正打算减仓,一同事突然对我说周末要“双降”,我立马停止了操作。然后我问他你是怎么知道的,他说看皇历,我一查才知道,还真是霜降。

天气渐凉 预防秋燥

注意多吃水果多喝水,作息规律不熬夜

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

这两天天气不好,很多人感觉不太舒服,有的人觉得嗓子干痒难受,有的人则穿得少了冻得鼻涕直流,小轩在此提醒大家,换季时节一定要注意预防季节性流行疾病。

今天,天气会阴沉下来,虽然预报中没有提到雾霾,但根据前后几天的天气形势来看,雾霾未必就此收手。市气象部门预计:今天全区多云转阴天,局部地区有小雨,偏东风3级到4级,气温11℃到22℃;23日多云,气温12℃到20℃。

这几天空气质量不佳,虽然中国天气网的数据显示我市空气相对湿度并不算太小,但受气温影响,空气还是比夏季干燥了不少,咳嗽的人也多了起来,还有很多人感觉有些“上火”。如今已入深秋,天气转凉,干燥、风大、灰尘多,再加上空气中秋季花朵的花粉随风飘散,此时

是呼吸道疾病的高发时期。

俗话说“春困秋乏”,就养生来说,渐入深秋,大家应该按照正常生物钟作息,尽量不熬夜,避免过度疲劳。因为生活规律才能增强免疫力,使我们少受病毒侵扰。同时,大家要少去商场、酒吧、游戏厅等人群密集的公共场所。

平时大家要注意多喝水,多吃带酸味的时令水果,这类水果含有较丰富的维生素C,其抗氧化作用也有利于增强人体抵抗力。如果已出现轻微的感冒症状,您可以用生姜配合其他材料做成汤饮用,以祛寒补水,这也是民间普遍使用的祛寒、防治感冒的办法。

日常生活中,居室要注意通风,但雾霾天不要在早上雾霾重的时候开窗,可以选择晚上睡前通风。如果感觉室内比较干燥,可以挂一条湿毛巾,或是在卧室里放一盆水来增大湿度。

【诗读四季】

寒菊

郑思肖(宋)

花开不并百花丛,
独立疏篱趣未穷。
宁可枝头抱香死,
何曾吹落北风中。

【译文】寒菊啊,你在秋天盛开,从不与百花为伍。独立在稀疏的篱笆旁边,你的情操意趣并未减少。宁可在枝头抱着清香而死,绝不会被吹落于凛冽北风之中!



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



10月31日

深秋让利 完美价目

返现奖 50% 惠战全城

本次活动由马可波罗磁砖全程协办

深秋大分红

下单抓红包 100%中奖

家电疯狂抽

咨询热线 6335 3256

乘车路线:2、7、8、10、20、26、27、29、30、34、45、62、69、75路公交车
地址:王城大道46号院名优建材城

关注微信公众号
回复“最赞员工”赢取豪礼

