

|天气·服务|

今日天气

 7℃~18℃

多云
部分地区有小雨
偏东风2级~3级

未来几天

10月

29日 多云间晴天 8℃~17℃

30日 多云间阴天 7℃~14℃

31日 小雨转多云 6℃~13℃

11月

1日 晴天 7℃~18℃

2日 晴天 8℃~20℃

3日 多云 7℃~19℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

10月26日

污染指数 32
空气质量状况 优
首要污染物 无
(洛阳市环境监测站10月27日发布)

10月27日

PM2.5(μg/m³) 9(18时)

【诗读四季】

菊花

元稹(唐)

秋从绕舍似陶家，
遍绕篱边日渐斜。
不是花中偏爱菊，
此花开尽更无花。

【译文】一丛一丛的秋菊环绕着房屋，看起来好似诗人陶渊明的家。绕着篱笆观赏菊花，不知不觉太阳已经快落山了。不是因为百花中偏爱菊花，而是因为菊花开败后，就没有更好的花了。

蓝蓝的天空 白白的云朵 清爽的空气

秋天就该是这副模样

□记者 杨凤轩 通讯员 禹东晖

昨日无风雨,阳光很灿烂,没有“面纱”遮挡的天空飘着朵朵云彩,好天气让秋天露出了其本该有的模样。

今天云层渐厚,天气可能没有昨天那么晴朗,等明天大风刮来,才有可能重见晴空。

据市气象部门预计:今天全区多云,部分地区有小雨,偏东风2级到3级,气温7℃到18℃;29日全区多云间晴天,西北风2级到3级逐渐增大至4级左右,气温8℃到17℃。

如今秋已深,冬天已在不远处向我们招手,养生也要有所变化了。根据中医养生学的观点,在四季五补的相互关系上,秋季应以平补为原则。中医专家介绍,人血见寒易凝,深秋时节天渐冷,

但晴好天气时气温还比较高,气血遇寒循环不畅,人的手脚易凉,后背易冷。面对这种天气,阴雨时要适当增加外衣,晴好时适当减外衣,不要被寒气所伤,也不要热伤风,对内还要注意清郁热。

想清郁热可多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜之类的柔润食物,以及生梨、葡萄、香蕉等水分丰富、滋阴润肺的水果。除了饮食需要注意,生活作息也要调整,大家要尽量早睡早起,早睡能养阴,早起可培阳,以利舒肺,使机体津液充足、精力充沛。家有宝宝的朋友们别忘了给孩子穿上一双合适的棉袜,老年人和女性朋友应特别注意脚部保暖,防止寒从脚下起。

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

【微言天气】

@双月(伊川):今几个(27日)白天暖阳普照,夜晚彩云追月,整天心里充满阳光。

@风:石路弯弯,山菊灿灿,携手并肩看山峦。夕阳红枫相对换,醉心写下诗半篇,并蒂莲花相牵伴,笑语欢歌随风传。

空气真好啊!我要深呼吸!



- 天气宝宝:程家诺
- 性别:男
- 出生日期:2011年11月1日
- 爸妈祝福:祝宝宝健康成长,生日快乐!

天气宝宝 特约

aoe 儿童摄影艺术馆

www.aeobaby.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

“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。



晚报惠装家系列活动——

2015首届地板砖团购会

10月31日 9:30开幕 地点:大唐宫陶卫商厦

多走几步,少花几百,省钱才是硬道理

参展品牌



地址:洛阳市定鼎大桥北(乘18路、19路、36路公交车即到) 咨询电话:62387666 晚报惠装家报名电话:63217562 15538862185