

今日天气

0℃~11℃

晴天间多云
偏西风4级左右

未来几天

12月

3日	晴天间多云	-1℃~8℃
4日	晴转多云	0℃~12℃
5日	阴转晴	0℃~11℃
6日	晴	1℃~9℃
7日	晴转多云	3℃~9℃
8日	阴	3℃~15℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

11月30日

污染指数 110
空气质量状况 轻度污染
首要污染物 二氧化氮
(洛阳市环境监测站12月1日发布)

12月1日

PM2.5(μg/m³) 78(18时)

【微言天气】

@树上月亮(西工):太阳真的出来了,阳光虽不太灿烂,但我们已很满足!感觉暖和了些,心情也很愉悦。

@兰溪~天涯:难道是错觉?太阳真的出来了!阳光不强,风也不大,都出门转转吧,别在家里闷坏了。

@物是人非:太阳露脸了,雾霾消散了,空气通透了,心情开朗了。

@双月:今天(12月1日)最美的事是晒太阳!

【诗读四季】

终南望余雪

祖咏(唐)

终南阴岭秀,
积雪浮云端。
林表明霁色,
城中增暮寒。

【译文】终南山的山北多么秀美,峰顶上的积雪似乎浮在云端。雨雪过后天放晴了,树林表面一片明亮,暮色渐生,城中更觉寒冷。

太阳终于现身 多留几天可好?

今天天气依然晴好,不过气温并不算高
天干物燥,如果上火、咳嗽,吃些甘蔗吧

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

天终于晴了!昨天,多日未见的太阳终于现身了,阳光暖暖地照在身上,浓浓的雾霾也逐渐消散。今天晴天间多云,天气不错,拜托雾霾走了就别回来了!

1 在11月里,雾霾频发

这几天,小记身边一直有人吐槽11月的晴天太少了,天一直都是灰蒙蒙的。在11月里,雾霾到底有多凶猛?昨日,中国天气网发布的环境气象公报回顾了11月以来的雾霾天气过程。

11月,东北、华北、黄淮等地共出现3次雾霾天气过程:6日至8日东北地区出现雾霾过程,PM2.5达严重污染;12日至14日、28日至30日,华北、黄淮等地出现两次雾霾天气过程,PM2.5均达严重污染,其中29日下午北京城区PM2.5平均浓度超过500微克/立方米,南部超过700微克/立方米。河北南部、山东西北部、江苏北部和南部、浙江北部等地的部分地区大雾天数超过10天;东北地区中南部、华北东部、黄淮中东部以及江淮东部等地的部分地区霾天数超过10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

2 雾霾散了,心情真好

霾消雾散,昨天早晨出门时,您心情不错吧。随着一股冷空气赶来救场,云雾缭绕的天气终于告一段落了。

昨日16时,来自洛阳市城区环境空气质量实时发布系统的数据显示,我市空气质量指数(AQI)为98,空气质量等级二级,良。回顾24小时污染物浓度变化,昨日12时全市PM2.5浓度已经降到58微克/立方米。

“雾霾散去,感觉还是挺幸福的,空气好是多么重要的事啊!”市民周先生感慨道。

今天晴天仍将继续,昼夜温差依然很大。市气象台预测,今天白天全区晴天间多云,偏西风4级左右,气温0℃到11℃;明天晴天间多云,气温-1℃到8℃。

天晴了,
霾散了,心情
棒棒哒!

- 天气宝宝:卢宇轩
- 性别:男
- 出生日期:2014年3月9日
- 爸妈祝福:愿宝宝健康快乐成长!

“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 儿童摄影艺术馆哦,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。

3 清热润燥,吃些甘蔗

在干燥的冬季,不少人都出现了喉咙痛、咳嗽等症状,除了多喝水,眼下甘蔗上市,您不妨买些吃。甘蔗是去火润燥的佳品,对缓解冬燥引起的咳嗽症状效果非常好。中医把甘蔗列入“补益药”的范畴,因其具有清热、生津、下气、润燥、补肺、益胃的效果。

《随息居饮食谱》中记载甘蔗能“利咽喉,强筋骨,息风养血,大补脾阴”。甘蔗还含有铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素,其中铁的含量特别多,素有“补血果”的美称。

需要注意的是,甘蔗长期存放会发霉,因为甘蔗含糖量较高,其霉变的速度相当快。根据生物学专家的检测报告,在发霉的红心甘蔗中,含量严重超标的是节菱孢霉菌,这种霉菌会产生一种对人体神经系统有害的毒素3-硝基丙酸。食用发红的甘蔗,轻者可能出现头痛、头晕、恶心、抽搐、呕吐等现象,严重的可能出现昏迷、痉挛、脑水肿、休克甚至死亡。

要挑选没有霉变的甘蔗需“眼看,手摸,鼻嗅”:好的甘蔗外表光滑,如果甘蔗色泽差,在末端出现絮状或茸毛状的白色物质,表示其已霉变。喜欢喝甘蔗汁的朋友,最好现买现削现榨汁,这样才能放心饮用。

