


### 今日天气

 -1℃~11℃  
晴天  
西北风2级~3级

### 未来几天

12月5日	晴天到多云	1℃~8℃
6日	多云转晴	2℃~7℃
7日	晴转多云	1℃~10℃
8日	阴	2℃~10℃
9日	阴	2℃~6℃
10日	阴	2℃~12℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

### 空气质量

12月3日  
PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 28(18时)

### 【微言天气】

@树上月亮: 午后,懒懒地躺在阳台上的躺椅上晒太阳,听着窗外风声呼呼,嗑着瓜子,吃着水果,心里满满的都是幸福啊。

@老顽童: 北风呼啸雾霾去,暖阳高照心情好!

### 【诗读四季】

#### 早冬

白居易(唐)

十月江南天气好,可怜冬景似春华。  
霜轻未杀萋萋草,日暖初干漠漠沙。  
老柘叶黄如嫩树,寒樱枝白是狂花。  
此时却羡闲人醉,五马无由入酒家。

【译文】江南的十月天气很好,冬天的景色像春天一样可爱。寒霜未冻死小草,太阳却晒干了大地。老柘树虽叶子黄了,但仍然像初生的树一样,寒樱不依时序,开出满枝白花。这个时候的我只羡慕喝酒人的那份清闲,不知不觉走入酒家。

# 有一种幸福是: 早晨被阳光叫醒

## 晴好的天气依然继续,而且,今天风也会变小

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

冬天,被阳光叫醒是件幸福的事。昨天,暖暖的阳光和“颜值爆表”的蓝天再度出现,对比前几天的雾霾天儿,这样的天气简直宛若梦境。今天,蓝天、暖阳会继续陪伴我们,还有个好消息,风也将变小。天气这么好,不如出去走走。

### 1 大风呼啸,天空更蓝

“早上一醒来,就听到窗外呼呼的风声,不过,刮风总比雾霾好,天是晴朗的。”昨天,家住洛龙区的李女士说。

昨天11时15分,市气象台继前日之后再次发布大风蓝色预警,昨天白天洛阳市区、新安、洛宁、宜阳、伊川、孟津、嵩县、汝阳等地受大风影响明显,平均风力6级以上。

来自中国天气网的数据显示,从昨天7时开始,我市的风力一直维持在4级左右,到12时更是加大到5级。

呼呼的大风彻底驱散了雾霾,为我们带来了万里无云的好天气。相信您一定注意到了,昨天的蓝天十分抢眼,有网友感慨:“这样的蓝天真是让人心醉啊!”

最近太阳公公似乎心情不错,想多停留几天,今天仍是暖阳相伴,而且风也会逐渐变小,若有空闲,不妨多出去走走,好好享受一下阳光吧。

市气象台预测,今天白天全区晴天,西北风2级到3级,气温-1℃到11℃;明天全区晴天到多云,气温1℃到8℃。

### 2 天气干燥,注意保湿

冬季,刮大风,给我们带来的一大困扰便是干燥,不仅使皮肤干裂,还会对我们的身体健康产生影响。

在干燥的环境中,人的呼吸系统的抵抗力减弱,容易引发或者加重呼吸系统的疾病。有研究表明,当空气湿度低于40%RH的时候,鼻部和肺部呼吸道黏膜脱水,弹性降低,黏液分泌减少,黏膜上的纤毛运动减缓,灰尘、细菌等容易附着在黏膜上,刺激喉部引发咳嗽,也容易引发支气管炎、支气管哮喘以及呼吸道的其他疾病。

一般而言,人生活在相对湿度在45%至65%的环境中感觉舒适,而在冬季供暖期,室内的相对湿度通常为15%。

要增加室内空气湿度,您不妨试试每天用干净的湿拖把拖两次地,既能除尘,又能加大水分和空气的接触面积,让水分迅速蒸发,可以有效增加室内空气湿度。

如果是木地板,则不要直接用湿淋淋的拖把拖地,最好先用吸尘器吸去灰尘,再将拖把拧干擦地,以防止过多的水分渗透到木地板里,造成地板发霉、腐烂。

您还可在卧室、客厅中使用加湿器,可快速增加空气湿度,但人与加湿器之间的距离不能太近,最好保持在1米至2米。用加湿器时,一定要每天换水,每周清洗一次,否则加湿器中容易滋生细菌,引发呼吸道感染。

此外,室内放一些绿色盆栽植物,如绿萝、吊兰等,也能调节空气湿度。

### 【四季健康】

#### 喝酒御寒? 越喝越寒!

“酒越饮越暖,水越喝越寒。”喝酒可以取暖,被许多人认可。不少酒友振振有词地说:“喝酒能产生热量,冬季喝酒能帮助你抵御严寒。”其实,饮酒能暖身其实是认识误区,事实是“饮酒御寒寒更寒”。喝酒后为什么会感觉身体热乎乎的?因为,酒精能刺激身体表面的毛细血管,使血管膨胀,血液加速流动。血液流向皮肤会使人产生暖融融的感觉。与此同时,在酒精的刺激下,人体肝脏等诸器官储存的血液也会流向身体表面,人自然会感到体表发热,然而,这只是暂时现象。专家称,身体散热速度加快后付出的热量,比酒精提供的热量还要多,受酒精刺激后,血管不能及时收缩防止血液向外传输热量,身体的热量在大量流失后,人会感到更冷。



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

晚报惠装家  
家装大讲堂之灯饰专题

金泰成名灯建材广场  
豫西大型灯饰建材交易中心

11月28日  
至12月6日

# 家装范儿 惠 万人抢券

★中国灯饰之都(古镇)全国直销基地

巨惠大礼包  
5折套餐汇聚

巨惠品  
工厂进货价

巨惠折上折  
折再折 多订多得

巨惠送大奖  
满额送、满额抽

巨惠免费送  
五谷礼包免费领取

扫一扫  
更多惊喜!

洛阳市王城大道九都路南100米  
服务热线:0379-6111 9966