

## 今日天气

☀️ -4℃~8℃

晴天  
西北风5级左右

## 未来几天

### 12月

16日	晴天	-3℃~6℃
17日	晴天间多云	-2℃~7℃
18日	多云	-2℃~7℃
19日	多云到阴天	-2℃~4℃
20日	多云到阴天	-2℃~4℃
21日	多云	0℃~6℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 空气质量

### 12月13日

污染指数 160

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12月14日发布)

### 12月14日

PM2.5(μg/m³) 16(18时)

## 【微言天气】

**@双月:**今儿个风大着呢,又冷又猛,院里待不住人,弱不禁风的林黛玉也许会被刮到天上,还是躲在室内好一些。

**@老兵:**洛阳又见蓝天白云了,只是风有点儿大。

**@苏:**天气就像婴儿的脸,说变就变。(14日)上午,暖暖的太阳给人带来愉快的心情,下午就刮起了大风,太阳公公也躲进了云层,任凭大风肆虐。

## 【诗读四季】

### 十一月四日风雨大作

陆游(宋)

风卷江湖雨暗村,  
四山声作海涛翻。  
溪柴火软蛮毡暖,  
我与狸奴不出门。  
僵卧孤村不自哀,  
尚思为国戍轮台。  
夜阑卧听风吹雨,  
铁马冰河入梦来。

**【译文】**天空黑暗,大风席卷江湖,大雨冲刷着黑暗的乡村,四周的山上传来像巨浪翻滚之声。溪柴烧的小火和裹在身上的毛毡都很暖和,我和猫儿都不愿出门。我直挺挺躺在孤寂荒凉的乡村里,没有为自己的处境而感到悲哀,心中还想着替国家防卫边疆。夜深了,我躺在床上听着那风雨的声音,迷迷糊糊地梦见,自己骑着披着铁甲的战马跨过冰封的河流出征北方疆场。

# 大风吹 雾霾散

今天西北风5级左右,出门注意防风保暖哦

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

昨天虽然风有点儿大,但丝毫不影响蓝天白云给大家带来的好心情。今天,暖暖的阳光和蓝蓝的天空仍将陪伴我们,但大风仍不停歇,如果不想被风随意打造发型,外出时不妨戴上帽子吧。

## 雾霾消散,蓝天白云重现

经过漫长的等待,冷空气终于来“救场”了。再次见到久违的蓝天白云,家住洛龙区的网友“荷荷”说:“只想痛痛快快地深吸一口气!”

昨日6时,中央气象台解除了霾黄色预警,并预测受较强冷空气的影响,从昨日中午前后起,华北、黄淮等地的霾将自西北向东南逐渐减弱或消散,空气质量明显好转。

来自洛阳市城区环境空气质量实时发布系统的数据显示,昨日16时,我市的空气质量指数(AQI)为53,空气质量为二级,良。

大风在带来好天气的同时,也使气温明显下降。中央气象台称,昨日至今,冷空气自西向东先后影

响我国中东部地区,大部分地区有4级到6级风,气温下降4℃到6℃,其中华北西部和北部、内蒙古中东部、东北地区东部等地的部分地区降温幅度将超过8℃。

市气象台预计:本周我市降水量略偏少,平均气温正常,周极端最低气温-4℃,山区-6℃,周前期受冷空气影响,有4级到5级西北风,周末受低槽和弱冷空气的共同影响,有弱降水天气产生。

具体预报为:今天全区晴天,西北风5级左右,气温-4℃到8℃;16日晴天,西北风3级到4级,气温-3℃到6℃;17日晴天间多云;18日多云;19日到20日多云到阴天,部分地区有小雨。

## 天气寒冷,牙齿也需要呵护

冷空气带来又一次降温,在严寒的天气里,除了从头到脚要保暖,您还要多关心一下自己的牙齿。在寒冷的天气里,呼吸时牙齿会间接地接触到冷空气,尤其是感冒鼻塞时,牙齿与冷空气接触得就更多了,牙痛的发生率会大大提高。

专家表示,冬季的其他要素如湿度、风及日照,对牙齿产生直接或间接的影响。研究证实,当冷锋过境或在冷气团的控制下,容易发生牙周炎和牙龈出血,在刮风(尤其是偏北风)的天气下,牙周炎更容易发作。

同时,龋齿在冬季

和早春发病率高,夏季发病率低。这主要是因为冬季和早春的日照少,紫外线辐射比较弱,人体内维生素D的含量较少。

所以,建议您冬季不仅要保持口腔卫生,还应注意天气变化,多吃蔬菜、水果,适当补充维生素D,避免让牙齿遭受冷、热刺激。

当气温骤降或刮大风时,您外出时最好戴上口罩,避免牙齿受凉;从寒冷的室外进到屋内,应稍事休息后,先喝一些热水,再吃热的食物,避免冷热交替的刺激;平时漱口时尽量用温水,避免凉水对牙齿的刺激。

妈妈说  
外面有大  
风,不能出  
去玩儿。



- 天气宝宝:许多
- 性别:男
- 出生日期:2015年3月9日
- 爸妈祝福:祝宝宝健康成长,快快乐乐,没有烦恼!

“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:ly-wb20),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**  
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