

今日天气

 -4℃~7℃
晴天间多云
西北风4级左右
逐渐减小到
2级~3级

未来几天

日期	天气	温度
17日	晴天间多云	-5℃~8℃
18日	阴	-1℃~8℃
19日	晴	-2℃~4℃
20日	多云	-1℃~5℃
21日	多云	0℃~7℃
22日	阴	1℃~9℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

空气质量

12月14日
 污染指数 49
 空气质量状况 优
 首要污染物 无
 (洛阳市环境监测站12月15日发布)

12月15日
 PM2.5(μg/m³) 14(18时)

【微言天气】

@双月(伊川):清洁工冬天很辛苦,早上天不亮就起床工作,还要忍受寒风、冰雪的侵袭,向他们致敬!

@树上月亮(西工):北风起了,雾霾散了,天气晴了,太阳出来了。

@奔驰得蚂蚁:都说风像妈妈的手,温柔地抚摸着我们,洛阳的风就像后妈的手,大嘴巴子往死里扇……



太阳渐渐升起 冷风没了脾气

今天西北风4级左右
逐渐减小到2级到3级



□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

没有雾霾,就有大风,这似乎成了冬天天气变化的规律。昨天大风呼啸,把天空吹得更蓝了,不过气温更低了。今天风力逐渐减小,但气温并未回升,走在户外还是有冷飕飕的感觉。

今天风力逐渐减小

“早晨还没睡醒,就听到窗外呼呼的风声,感觉能把人刮跑了。”住在西工区的段女士说。

昨日10时40分,市气象台发布了大风蓝色预警信号,昨天白天到夜里我市的大部分地区受大风影响,平均风力5级到6级,阵风6级到7级。

从中国天气网的数据看,昨天下午的风力明显比上午大,上午的风力一直维持在3级左右,从14时起风力加大到5级。随着风力加大,空气相对湿度也明显下降,昨日8时空气相对湿度为37%,到16

时则下降至25%。

虽然天干物燥,但昨天的空气质量还是很让人欣喜的。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17时我市空气质量指数(AQI)为49,空气质量状况为优。

今天呼啸的大风将逐渐减弱,但气温仍然偏低,您外出活动时要注意保暖。市气象台预测,今天白天全区晴天间多云,西北风4级左右,逐渐减小到2级至3级,气温-4℃到7℃;明天白天全区晴天间多云,西北风2级到3级,气温-5℃到8℃。

“百菜不如白菜”,冬季补水多吃白菜

风一吹,您是否感觉空气更干燥了?在大风天气里,补水尤为重要。俗话说“百菜不如白菜”,白菜中富含水分和维生素,您不妨多吃白菜补水吧。

白菜看似普通,其实也分很多品种,如山东胶州大白菜、北京青白、天津青麻叶大白菜、东北大矮白菜、山西阳城的大毛边等。在北方的冬季,白菜是餐桌上的常客,故有“冬日白菜美如笋”之说。

白菜含有丰富的维生素C,经常吃白菜可增强免疫力。白菜含水量高达95%,冬天天气干燥,多吃白菜,可以起到很好的滋阴润燥、护肤养颜的作用。白菜中的膳食纤维也很丰富,常吃能起到润肠通便、促进排毒的作用,对预防肠癌有良好作用。

相比香菜、西兰花一类的蔬菜,白菜叶阔茎宽,容易清洗,因此很多人在清洗时都是草草了事。其实,白菜属于草本植物,植株比较矮,叶子细嫩多汁,这些都导致它容易受病虫害和微生物的侵袭。因此,在种植白菜的过程中,要经常使用农药。农药、肥料及病菌等如果清洗不干净,很可能引发腹泻,甚至农药中毒,要把白菜洗干净,最好用自来水不断冲洗。

在切大白菜时最好竖着切,这样切有利于保存水分,水溶性营养素也不易丢失,而且容易炒熟。



本年最后一场**珠宝礼品展**,一年只为这一次!

12月17日-20日 **新区**会展中心

元旦春节双节礼物采购批发