

## |天气·服务|

### 今日天气

 -4℃~8℃

晴天转多云  
偏北风2级~3级

### 未来几天

#### 12月

18日	多云	-1℃~7℃
19日	阴	-2℃~4℃
20日	阴转多云	-1℃~6℃
21日	雨夹雪	0℃~4℃
22日	阴	-2℃~7℃
23日	多云	3℃~10℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

### 空气质量

#### 12月15日

污染指数 46  
空气质量状况 优  
首要污染物 无  
(洛阳市环境监测站12月16日发布)

#### 12月16日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 24(18时)

### 【微言天气】

@天歌:昨天,阳光明媚,天气暖暖的,约三五好友骑上自行车,不必远游身边就有美景,开心耍吧!

@树上月亮:昨天阳光很灿烂,天空湛蓝湛蓝的,阳光照进屋里,暖暖的。

可一走到室外,凛冽的寒风呼呼地咆哮着,仿佛进入另外一个世界,脸都被刮疼了。

@娜娜:清早起床,我一推开门,妈呀,风真大啊!把我的妆都吹花了!

□记者 范瑞通  
通讯员 禹东晖

呼啸的大风是赶走雾霾的“功臣”,可时间长了也让人有些吃不消。大风似乎明白人们的心思,今天不再任性狂刮了。

# 今天,好天!

## 阳光正好,天正蓝,出去走走

### 风小了,阳光更加灿烂

昨天依旧碧空如洗,拿出手机对着蓝天白云随意拍一张照片,就可以用来当屏保。

不过,连着刮了几天风,空气变得更加干燥。中国天气网的数据显示,昨日10时以后,我市的空气相对湿度一直维持在20%以下,最低仅有14%。

在一般情况下,空气相对湿度在45%到65%,人的

身体、思维皆处于良好状态,因此,在干燥的天气里,您要注意室内保湿。

今天风逐渐变小,可以好好享受下阳光了,抓紧时间出去走走吧。市气象台预测,今天白天全区晴天转多云,偏北风2级到3级,气温-4℃到8℃;明天全区多云,偏西风2级左右,气温-1℃到7℃。

风变小了,雾霾会不会卷土重来?

中国天气网发布的环境气象公报预测,今天到明天,全国大部分地区无明显雾霾天气,仅华北南部、黄淮西北部等地有轻度霾。从19日起,华北中南部、黄淮北部和西部等地雾霾天气逐渐发展,局部地区有中重度霾。

### 【四季健康】

#### 暖气烤衣服伤害免疫力

近日,英国医学专家提出警告,洗过的湿衣服在室内暖气上烘干,会使免疫系统功能受损,甚至对严重哮喘患者造成健康威胁。

专家发现,把湿衣服放在干燥架或暖气上会让房间的温度增加30%,这就为霉菌孢子的生长创造理想环境,尤其是烟曲菌,它会导致潜在的致命肺部感染风险。

研究人员建议,即使是在冬季,也要尽量在室外晒湿衣服或使用烘干机。

如果要在室内烘干,应该选择通风条件良好的空间,尽量远离卧室,以保证身体健康。

### 冬天里,您是否觉得起床困难?

近日,一封辞职信在网上火了。长沙一名90后女孩儿在给公司的辞职信上写道:“冬天太冷,起不来!”被网友戏称为“史上最能引起共鸣的辞职理由”。

的确,早晨听着窗外呼呼的风声,从温暖的被窝里爬出来是一件困难的事儿。

专家表示,人体的生物钟与外界的光照相关。冬天昼短夜长,天亮的时间比春天和夏天迟,人体的生物钟也会随之推迟。想克服

起床困难,得保持良好的睡眠习惯,冬天最好跟着大自然的特点作息,晚上11点前睡觉,早上七八点起床,保证一天有8个小时的睡眠时间。

早上醒来,不要马上起床,可以在床上赖几分钟,伸个懒腰,让身体适应了再起床。如果还是感觉起床困难,可以让卧室里的灯光来帮忙。

闹钟一响,马上从床上爬起来,打开卧室里所

有的灯,让自己感受到日光般的明亮。

如果是阳光明媚的天气就更好了,起床后走到窗前,拉开窗帘,打开窗户,做三五次深呼吸,早晨新鲜的空气会立刻让您神清气爽。

起床后可以先喝一杯温开水,清晨的第一杯水非常重要,它可以唤醒身体。一个人晚上身体流失的水分约有450毫升,晨起喝一杯水可以补充身体代谢失去的水分。



# 洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅,3元/月,不收GPRS流量费。