

## |天气·服务|

### 今日天气

 -3℃~7℃

多云到晴天  
大部分地区有轻雾或霾  
偏东风转偏南风  
2级~3级

### 未来几天

#### 12月

29日	晴间多云	-1℃~10℃
30日	晴天	-1℃~10℃
31日	多云	0℃~9℃

#### 2016年1月

1日	多云	1℃~12℃
2日	晴天	2℃~12℃
3日	阵雨	-2℃~9℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

### 空气质量

#### 12月26日

污染指数 92  
空气质量状况 良  
首要污染物 PM10  
(洛阳市环境监测站12月27日发布)

#### 12月27日

PM2.5(μg/m<sup>3</sup>) 35(18时)

### 【诗读四季】

#### 辽东行

王建(唐)

辽东万里辽水曲,  
古戍无城复无屋。  
黄云盖地雪作山,  
不惜黄金买衣服。  
战回各自收弓箭,  
正西回面家乡远。  
年年郡县送征人,  
将与辽东作丘坂。  
宁为草木乡中生,  
有身不向辽东行。

【译文】去往辽东之地路途遥远,辽水曲曲折折难以横渡,战士们戍守的古城破旧不堪,不但已没有城楼,城墙之上也早就没有房屋了。那里天气异常寒冷,常常是黄云满天冰雪盖地,如果有厚厚的暖和的衣服可以抵御这异地的寒冷,即使耗费掉万两黄金,又怎会吝惜呢?战争结束后,战士们各自收回弓箭准备回家,但遥望回家的路,唯觉遥远路漫漫。年年郡县都有征人来,在这凄寒的辽东戍守征战,不知又有多少人牺牲于此。我宁愿生为草木,终生守候在家乡的土地上,至死不往辽东这地方来。



## 天冷你就回来 别在风中徘徊

### 今天最低气温-3℃,出门您要注意保暖

#### 今日大部分地区有雾霾

“才享受了两天好天气,天咋突然就变了。”昨天,在公交车站,冻得发抖的路人在讨论突然变冷的天气。

从上周六到周日,气温从两位数直接降至0℃以下,这样的降温幅度的确让人有点儿吃不消。家住洛龙区的胡先生说:“打开窗感受了一下,好冷!懒得出去了,还是宅在家里叫外卖吧。”

气温骤降,冷空气短暂地驱散了雾霾,洛阳市城区环境空气质量实时发布系统数据显示,昨日17时,我市空气质量指数(AQI)为73,空气质量良。

随着天气变化,新一轮雾霾今天将来临。昨日,中国天气网发布环境气象公报称,昨日夜间,华北、黄淮静稳天气形势建立,预计今日至12月30日有一次明显雾霾天气过程,北京、天津、河北中南部、河南北部、山东等地的部分地区有中度霾,局地将有重度霾。

市气象台预测:今天白天全区多云到晴天,大部分地区有轻雾或霾,偏东风转偏南风2级到3级,气温-3℃到7℃;明天晴天间多云,凌晨到上午大部分地区有轻雾或霾,气温-1℃到10℃。

#### 冬季吃坚果要挑对时候

眼下,正是坚果热销的时节。如果说秋天是水果的季节,那么冬天就是坚果的季节,一家人坐在屋子里说说话儿,嗑嗑瓜子、剥剥花生、嚼嚼开心果,

寒冷的冬天也因此变得温暖美好。

坚果是应季食物,多半在秋天成熟,根据大自然的安排,要等到次年春天才有发芽的可能。因此,松鼠等小动物都会把坚果作为冬季的储藏食物。

由于坚果属于种子,其中蕴含着植物萌发生长所需的各种营养成分,还有帮助坚果度过整个冬季所需的抗氧化成分,营养价值非常高,适合在冬季用来补充营养。

坚果虽好吃,但不少人担心坚果的脂肪含量那么高,吃了之后容易发胖。其实这主要看您的吃法是否得当了。三餐之外吃坚果,会让人长胖,这是因为它们的脂肪含量非常高,从40%到80%不等。餐后吃坚果会造成一日当中能量摄入过量,特别是晚餐后一边看电视一边吃坚果,自然容易发胖。

如果把吃坚果放在用餐的时候,情况就完全不同了。部分坚果的膳食纤维含量很高,特别是大杏仁、小杏仁、榛子等坚果,食用后饱腹感很强,在用餐的时候吃这些坚果,并不会额外增加一餐之中的总能量。

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

在刚刚过去的双休日,仿佛经历了两个季节:周六温暖如春,而周日气温骤降,刺骨的冷风刮得人直哆嗦。相比昨天,今天的最低气温更低,尤其早晚出门时,您要更加注意保暖。

### 【微言天气】

@树上月亮:洛阳的天气脾气很怪,喜怒无常,变幻莫测,昨天(12月26日)还艳阳高照,恍若初春,一觉醒来,天气阴沉,寒风刺骨,顿悟:当下还是严冬,初春是错觉啊!

@明月夜:本来以为元旦前会一直这样暖意融融,可是天有不测风云啊!

@双月:老天像发神经病,忽冷忽热过不成。你问明几个啥天气?难说……

- 天气宝宝:范颀昊
- 性别:男 ●出生日期:2015年3月4日
- 爸妈祝福:祝宝宝每天都能快快乐乐的!

“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,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。

妈妈跟我说:外面可冷了!



天气宝宝 aoe 特约  
儿童摄影艺术馆  
www.aobaby.com  
中州中路玻璃厂路口西 18537903655  
南昌路西苑公园正门口北50米 64918399

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