

今日天气

 -6℃~7℃
多云到晴天
西北风4级左右

未来几天

2月15日	晴	-1℃~7℃
16日	晴	0℃~9℃
17日	晴转多云	1℃~13℃
18日	晴转多云	1℃~13℃
19日	晴转多云	1℃~11℃
20日	多云	-1℃~10℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

【微言天气】

@冬西冬:在家的最后一天,狂风大作,多了一丝伤感,希望新的一年能多点儿时间陪陪爸妈。

@小飞侠:好想念正月初一的大晴天,寒潮还要持续多久呢?本来以为春天已经不远了,看来羽绒服还是不能脱啊!



天气版记者:范瑞
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季天

今天是情人节,却遭遇大风降温

再冷的天也挡不住爱情的脚步

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

春节假期后上班的第一天与情人节相遇,这让情侣们多少有些郁闷:要是能多放一天假该多好!

今天仍是大风降温天气,可再冷的天也挡不住人们过节的热情,约会时记得多穿些衣服啊!

春节期间的天气简直像过山车,正月初一、初二还是艳阳高照,仿佛春天来临,正月初三开启降温模式,而昨天肆虐的大风更是把我们又带回

了寒冬。

昨日8时30分,市气象台发布寒潮蓝色预警信号,48小时内我市大部分地区最低气温将下降8℃以上,平均风力在5级以上。

好在大风吹散了雾霾,昨天我市的空气质量还不错,能见度也好了许多。“一直担心飞机起飞会延时,没想到一夜大风过后雾散了,飞机准时起飞。”在广州打工的刘先生说。

如果您今天开始返程,出门时要多穿些衣服。

昨日10时,中央气象台继续发布寒潮黄色预警,预计受较强冷空气影响,13日至14日中东部大部分地区自北向南继续出现大风和强降温天气,华北中东部、东北地区、黄淮中东部、江汉、江淮、江南、华南中北部及西南地区东部的气温普遍下降6℃到10℃。中央气象台预计从15日开始,中东部地区气温逐渐回升。

市气象台预测,今天白天全区多云到晴天,西北风4级左右,气温-6℃到7℃。

【生活指南】

 **人体舒适度:-3级**
人体感觉气温为-3℃到7℃,感觉冷,请注意保暖。

 **穿衣指数:-3级**
气温较低,注意防风保暖,外出穿羽绒服,最好戴帽子和手套。

 **洗车指数:2级**
天气条件较适宜洗车,洗车指数为2级。

 **紫外线强度:3级**
太阳光紫外线强度最高为3级,强度中等。

 **行车安全指数:2级**
安全行车气象条件良好,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。

 **空气污染气象条件:3级**
空气污染气象条件一般。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

【四季健康】每逢佳节胖三斤 节后刮油靠狠心

春节期间,您是不是天天大鱼大肉?节后,建议您启动“刮油模式”,将饮食转为清淡的,降低高脂高蛋白食物摄入比例,合理搭配谷物类、瓜果等高纤维食物。

不过,因膳食纤维中含有相当数量的不可溶性

粗纤维,不要过度食用,否则会导致腹胀、早饱、消化不良、食欲减退等症,甚至影响下一餐的进食。

此外,您不妨多喝些普洱茶,普洱茶属于发酵茶,含有丰富的益生菌,具有清热、消暑、解毒、消食、

去腻、利水、通便等功效。生普洱适合易上火、便秘等虚火旺盛的人,熟普洱适合胃寒、肠胃不好的人群。

节后,应当坚持循序渐进的锻炼,每周3次到5次,如游泳、慢跑、慢走等温和运动,时间控制在1小时左右为宜。(范瑞)



洛阳联通全体员工给您拜年啦!

全光网络 信息惠民


