

## 今日天气



-3℃~11℃

晴天  
偏西风3级左右

## 未来几天

2月

17日	晴天间多云	-1℃~13℃
18日	晴天转多云	1℃~13℃
19日	多云转晴天	0℃~14℃
20日	晴天	0℃~11℃
21日	多云间阴天	0℃~8℃
22日	多云	1℃~12℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 城市区空气质量排名

(2016年2月14日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	老城区 (豫西宾馆)	39
2	高新区 (开发区管委会)	47
3	涧西区 (中信二小)	55
4	涧西区 (市委党校)	58
5	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	60
6	西工区 (市监测站)	67
7	洛龙区 (市委新办公区)	73

注:空气质量指数越低,空气质量越好。(市环保局提供)

## 【生活指南】

### 人体舒适度:-3级

人体感觉气温-3℃到11℃,感觉冷,请注意保暖。

### 穿衣指数:-3级

天气较温暖,建议穿呢子大衣搭配毛衫。

### 紫外线强度:4级

太阳紫外线强度最高为4级,强度较强。

### 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。

### 洗车指数:1级

天气条件较适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

# 今天好晴朗 处处好风光

## 本周气温明显回升,时而有风

□见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

昨天,阳光明媚,虽然依然有冷风拂面,但与前两天相比,风儿温柔了许多。今天,最高温度将升至11℃。

### 本周以晴天为主,气温明显回升 >>>

连日来,我市空气质量持续为优,街头巷尾也没有了“口罩侠”的身影。

昨日中午,在熙来攘往的街头,微风轻轻拂过额头,阳光照得人有些睁不开眼,轻咬一口手中温热香甜的烤红薯,赴一场朋友的聚会,让人感觉美好的生活不过如此。

春节前后的天气如同姑娘出嫁前的心情,阴晴不定。前几日,一场寒潮突然来袭,我国大部分地区跌入“冰窖”。昨日18时,中央气象台发布天气预报:寒潮过

程趋于结束,未来三天,我国大部分地区天气晴好,气温逐步回升,但西南地区中部、华南西部和南部、东北地区东部等地仍有小雨(雪)天气。

我市也将迎来好天气。市气象台预计,本周我市降水量偏少,平均气温正常,多晴好天气,气温明显回升。

具体预报为:今天全区晴天,偏西风3级左右,温度-3℃到11℃;明天晴天间多云,温度-1℃到13℃;周四晴天转多云;周五多云转晴天,西北风4级左右;周六晴天;周日多云间阴天。

### 假期要过头,快调生物钟 >>>

在刚过去的春节假期中,许多年轻人都陷入“昼伏夜出”的模式,白天长睡不起,然后熬夜到天明。假期过得挺嗨,上班后却发现咋也提不起精神。为什么?因为你的生物钟和外界环境不同步了。

“一定有些什么/是我所不能了解的/不然/草木怎么都会循序生长/而候鸟都能飞回故乡……”席慕容在《如歌的行板》中如是说。其实,对于其中的原因,科学家已给出解释:生物钟——生物体的行为、生理或形态特征都有其自身节律,会随着时间而周期性变化。花开花落、草木拔节、候鸟迁徙、雄鸡报晓……无一不受生物钟的调控。

对人类而言,各式各样的节律控制着我们的活动,包括体温、血压、心率、睡眠、智力、情绪、经期等。多数时候,生物钟使我们的生理状态和行为活动与外界昼夜节律相同。

一旦生物钟被打乱,人体就会发出不和谐的信号,白天困倦、夜晚失眠、早醒以及易怒、注意力分散,且容易出现头痛、腹泻或便秘等症状。

那么,节后我们应如何调整生物钟?

1. 少喝酒和咖啡,多喝白开水。
2. 早餐多吃高蛋白食物,但不要吃得太过。
3. 多晒太阳,有研究表明,光照可帮助人们更好地调整生物钟。
4. 如果白天确实很困,可以小睡一会儿,但别超过一个小时。
5. 白天适当运动,最好出去散步。

好想  
去放风筝  
啊!

- 天气宝宝:蔡卓然
- 性别:男
- 出生日期:2013年9月23日
- 爸妈祝福:祝愿宝贝天天开心,健康成长!

“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?您可以扫描二维码(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。

### 【微言天气】

@物是人非:今天(15日)风有点儿大,不仅吹来了蓝天,而且把遥远的山峦吹到了眼前。

@树上月亮:今天天空湛蓝,阳光晃眼,原来这是大风的功劳?啊,我刚才还在抱怨它呢,抱歉!

### 【诗读四季】

#### 春望

杜甫[唐]

国破山河在,城春草木深。  
感时花溅泪,恨别鸟惊心。  
烽火连三月,家书抵万金。  
白头搔更短,浑欲不胜簪。

【译文】长安沦陷,国家破碎,只有山河依旧;春天来了,人烟稀少的长安城里草木茂密。感伤国事,不禁涕泪四溅,鸟鸣惊心,徒增离愁别恨。连绵的战火延续了半年多,家书难得,一封抵得上万两黄金。愁绪缠绕,搔头思考,白发越搔越短,简直不能插簪了。



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

