

## 今日天气

-1℃~14℃

晴天到多云  
西南风转西北风  
2级到3级

## 未来几天

2月

19日	多云转晴天	0℃~9℃
20日	晴天转多云	-1℃~6℃
21日	阴天	0℃~6℃
22日	多云	0℃~10℃
23日	多云	1℃~9℃
24日	多云	2℃~11℃

(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16日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	高新区 (开发区管委会)	45
2	洛龙区 (市委新办公区)	51
3	涧西区 (市委党校)	52
4	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	55
5	西工区 (市监测站)	57
5	老城区 (豫西宾馆)	57
7	涧西区 (中信二小)	69

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:-2级**  
人体感觉气温-1℃到14℃,早晚温差大,请注意保暖。

**穿衣指数:1级**  
气温有所回升,建议穿呢子大衣搭配毛衣。

**紫外线强度:4级**  
太阳光紫外线强度最高为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**  
天气条件适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

# 才暖和两天 又要降温了

今日气温-1℃到14℃,明日有冷空气来袭

□见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

昨天,阳光洒满了城市,柳枝已经冒出了嫩芽,玉兰花也在酝酿登场,春的气息飘散在空气里。今天天气依然晴好,不过明天我市将再度降温。

## 明日将降温

这几天的空气质量持续为优,天气晴好得“不像话”,让人在屋里坐不住。

不过,每次季节转换时,天气总是变化多端,不知道您有没有这样的体会:昨天还在冬季,今天就突然进入春天。今年也不例外,当您在享受这几天的春意时,新一波冷空气已蓄势待发。

市气象台预测,今天白天全区晴天到多云,西南风转西北风2级到3级,气温-1℃到14℃;明天多云转晴天,西北风4级到5级,气温0℃到9℃。

从市气象台的预测看,明天气温将有所下降。昨日18时,中央气象台发布重要天气预报:今后三天,有一股中等

强度的冷空气将自西向东、自北向南影响我国北部和中东部大部地区。今日20时至明日20时,新疆北部、内蒙古中部和东北部、华北北部、黑龙江大部、吉林东部、西藏东南部、川西高原中南部等地的部分地区有小到中雪或雨夹雪;西藏东南部、云南东部、四川盆地西南部、重庆西部和南部、贵州、江南、华南、台湾等地有小到中雨或阵雨。内蒙古大部、西北地区东北部、华北北部、东北地区南部、山东半岛等地有4级至6级风。新疆南疆盆地西部、内蒙古西部等地的部分地区有扬沙或浮尘天气。

看来,我们还得耐心等待一阵子,才能感受真正的春日暖阳。

## 早春养生吃什么

明天就要进入小雨节气,早春养生该吃什么呢?

据养生专家介绍,新鲜的黄绿色蔬菜、蛋白质含量高的食物以及白开水都是这一时节应多多摄入的。一般来说,冬季吃蔬菜较少,人体摄入维生素相对不足,因此春季应多食用春笋、韭菜、菠菜、芹菜、茼蒿、芹菜、胡萝卜等新鲜的黄绿色蔬菜;冬天脂肪摄入量充足,春季应增加

蛋白质摄入,豆类、豆制品以及鱼类都是此季节宜多食的。

此外,一些生发类食物也是立春后适宜吃的,比如油菜、洋葱、茴香、茭白、黄瓜、冬瓜、南瓜等蔬菜,还有大枣、百合、梨、桂圆、银耳等食品,平时烹饪时建议用生姜、葱、大蒜、胡椒、豆豉、香菜等调味。

那么,哪些食物不宜在此季节多食呢?养生专家认为,春季阳气初生,不利于生发阳气的酸味食物和容易上火的辣味食物都不宜多吃。西红柿、橙子、橘子、柚子、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄榄、柠檬、石榴、乌梅等应尽量少食,建议用养肝的枸杞、丹参、花生等制作调理膳食。此外,油炸、烧烤食物以及羊肉、狗肉等也应少食。

## 微言天气

**@双月:**今天(17日)天气特别给力,艳阳高照,没有寒风袭扰,在洛阳新区转一圈,浑身直冒汗。

**@树上月亮:**今天(17日)大风一停,特别暖和,下午出了趟门,感受到了春天的气息。上下楼两次,出了一头汗,羽绒服该“下岗”了。

## 诗读四季

### 鸟鸣涧

王维[唐]

人闲桂花落,夜静春山空。  
月出惊山鸟,时鸣春涧中。

**【译文】**春天夜晚,寂无人声,芬芳桂花,轻轻飘落。青山碧林,更显空寂。明月升起,惊动几只栖息山鸟。清脆鸣叫,长久回荡空旷山涧。



小草  
什么时候  
变绿呢?

●天气宝宝:张好蕊  
●性别:女

●出生日期:2015年5月21日  
●爸妈祝福:宝贝儿,你能快乐是我们最大的愿望!

“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。