

## 今日天气



-3℃~11℃

多云转晴天  
西北风2级至3级  
增大到4级至5级

## 未来几天

2月

20日	晴天转多云	-1℃~7℃
21日	阴天	0℃~5℃
22日	晴天转多云	1℃~11℃
23日	多云	1℃~8℃
24日	多云	1℃~9℃
25日	多云	2℃~10℃

(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17日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	洛龙区 (市委新办公区)	54
2	涧西区 (市委党校)	56
3	高新区 (开发区管委会)	57
4	西工区 (市监测站)	58
5	老城区 (豫西宾馆)	70
6	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	78
7	涧西区 (中信二小)	79

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-3℃到11℃,早晚温差大,请注意保暖。
- 穿衣指数:1级**  
天气较暖和,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。
- 空气污染气象条件:2级**  
良好。
- 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:2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)

# 雨水不见雨 风儿发脾气

### 你若长发披肩,必在风中凌乱

□见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

晴暖的日子持续了好几天,让人感觉舒服又幸福。今天,气温稍有下降,风儿的脾气又大起来了。

## 天气干燥温差大

“今天发现家中多了个吞云吐雾的‘宝贝’,女儿买了空气加湿器。最近天气太干燥了,真需要加湿器来救场。”昨日,家住洛龙区的梁女士说。

小记在中央气象台网站查询到,连日来,我市空气相对湿度一直保持在18%左右,确实比较干燥。不过,今日我们迎来雨水节气。农谚道:“立春渐暖,雨水送肥忙。”这个节气的特点是乍暖还寒,今天的气温就是例证。

洛阳市气象台预测,今天白天全区多云转晴天,西北风2级至3级增大到4级至5级,气温-3℃到11℃;明天西北风4级减小到2级至3级,

## 雨水节气需提防“倒春寒”

雨水时节,虽然天气回暖,但冷空气活动频繁,且降雨很容易造成气温骤降,引起“倒春寒”。俗话说“燥寒冻肉,湿寒入骨”,雨水节气因为寒湿之气较多,如果不注意保暖,让体内阳气外泄,就会遭受湿寒之气的侵袭。

在这个季节,最好做到“春捂”,“春捂”最重要的是捂好腿和脚。一些爱美女士早早就换上春装,美是美了,却可能招来“身体杀手”。人体下半身的血液循环较差,加上湿寒之气极易容易伤及关节,年轻时仗着身体好

气温-1℃到7℃。

从天气预报情况来看,气温较之前有所下降,风儿也再度出来捣乱。

不知您有没有感觉到,一年四季,气温、气流、气压等气象要素变化最无常的季节就是春季,经常是白天阳光和煦,让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉,早晚却寒气袭人,让人又觉“春寒料峭”。这让不少人有着相同的烦恼:出门穿什么衣服?

小记给您个建议,如果您需要长时间在室外,不如穿上厚厚的毛衣,再准备一件薄一些的外套,根据天气情况及时增减衣物。

也许不会发病,但是损伤会一直潜伏在体内,到了一定年龄便会发病。

此外,“倒春寒”来临时,因被外在寒气包围,体内阳气不能发散,易使人内脏郁热,这时不宜食用辣椒、白酒等性热饮食,以免“火上浇油”。体内郁热,人往往喜欢食凉,但食凉会使湿寒之气伤及脏腑,引起胃寒、胃凉、腹泻等失衡症状。

所以,雨水节气里应保持饮食平和,不要过多摄入寒凉食物,避免肠胃受凉,可适当吃一些温性甜食。



## 【微言天气】

@树上月亮:真暖和,这两天做健身操的人多了。春天的步伐迈得太快,马上就要放缓了……

@醉秋风:杨柳发芽天更蓝,节后古都换新颜。元宵灯节已接近,万家欢乐福满田。

## 【诗读四季】

### 春日

朱熹[宋]

胜日寻芳泗水滨,  
无边光景一时新。  
等闲识得东风面,  
万紫千红总是春。

【译文】风和日丽时在泗水之滨游春,无边无际的风光焕然一新。谁都能看出春天的面貌,春风吹得百花开放,万紫千红,到处都是春天的景致。



- 天气宝宝:姚歆琳
- 性别:女
- 出生日期:2014年12月19日
- 爸妈祝福:祝宝贝健康、快乐、平安!

“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。

大风会不会把小鸟刮跑了?

