

今日天气

0℃~13℃

多云转晴天
偏北风3级左右

未来几天

2月

23日	多云	-1℃~9℃
24日	多云	0℃~11℃
25日	晴天	3℃~15℃
26日	晴天	5℃~16℃
27日	晴天	6℃~16℃
28日	多云	0℃~22℃

(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20日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	老城区 (豫西宾馆)	61
2	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	67
3	涧西区 (市委党校)	72
4	西工区 (市监测站)	80
5	涧西区 (中信二小)	91
6	高新区 (开发区管委会)	92
7	洛龙区 (市委新办公区)	113

注:空气质量指数越低,空气质量越好。(市环保局提供)

【微言天气】

@醉秋风:春风轻拂柳如烟,普天同庆乐团圆。千门万家紧闭户,挈妇将雏把灯观。祝大家元宵节快乐!

@琥珀:冷空气又来了,真是众里寻他千百度,你(老天爷)说几度就几度。

【诗读四季】

江南春

杜牧[唐]

千里莺啼绿映红,
水村山郭酒旗风。
南朝四百八十寺,
多少楼台烟雨中。

【译文】江南大地鸟啼声声,绿草与红花相映,水边村寨山麓城郭,处处酒旗飘动。南朝遗留下的480多座古寺,无数楼台笼罩在风烟云雨中。



昨日颤抖看雪 今夜悠闲赏月?

今日天气转晴,气温0℃到13℃

见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

在展露了几天笑颜后,老天爷再度以冷脸示人。昨日,我市最低气温降至零下,空中飘起了雪花,不少市民表示:“以为春天来了,结果却被冻傻了。”

昨日迎小雪,今日又升温

昨天,您若没把已收入柜中的羽绒服拿出来穿,今天可能就没有穿的必要了。因为今天天气转晴,气温上升。

昨天上午,太阳不见踪影;中午时分,天阴了下来;下午4时许,空中开始飘起零星雪花。市气象台相关专家称:“随着新一轮冷空气的到来,昨日,我市出现较大幅度降温,昨日下午开始,我市各县区及市区大部分地区出现零星小雪或小雨。”

春天已经登场,没想到冬天却赖着不肯走。连日来,阴晴不定的天气引得众多市民充分发挥想象力。“洛阳这天气,不是把人热傻了,就是把人冻傻了。老天爷,你是在看心情随机播放天气吗?”市民路先生调侃称。

市气象台预计,今天全区多云转晴天,偏北风3级左右,气温0℃到13℃;明天多云,气温-1℃到9℃。

今天,冷空气将持续在我国其他地区发力。据中央气象台发布的重要天气预报称:受东移高原槽和偏南暖

湿气流共同影响,预计今日至26日,西南地区东部和南部、黄淮中南部、江汉、江淮、江南、华南等地多阴雨天气。

汤圆咋吃才健康

过元宵节,少不了要吃汤圆,寓意为团团圆圆。汤圆的主要原料是糯米粉,中医认为,糯米可补中益气、御寒滋补,还有敛汗、止泻的功效。

不过,糯米食品不太好消化,食用过多容易储留在胃腔中,尤其是胃动力不足的人,不适宜常吃、多吃糯米食品。

那么,汤圆怎么吃才健康?

第一,趁热吃。汤圆热吃比冷吃易消化。有研究认为,糯米食品冷了以后,淀粉分子会增大,导致更加难以消化。所以,消化能力弱的人在吃汤圆、糯米鸡、糯米丸子等食品时,都应趁热吃,且应当少吃、细嚼。老年人喝糯米粥更适宜。

第二,多煮一会儿再吃。煮汤圆不宜有硬心,也不必追求清汤,最好多煮一会儿,等汤圆软一点儿再吃。不要选择太过油腻的馅料,否则更难消化。

第三,加入陈皮丝一起煮。推荐在煮汤圆或调馅料时加入少许陈皮丝,可使成品别具风味又易于消化。

专家特别提醒,年老体弱者、儿童、高血脂和冠心病患者、糖尿病患者、急性胃肠炎患者、久病初愈者、发热患者等人群,不宜多吃汤圆。

【生活指南】

人体舒适度:-2级
人体感觉气温0℃到13℃,
早晚温差大,请注意保暖。

穿衣指数:-2级
早晚温差大,建议穿厚毛衣
搭配呢子外套。

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。

洗车指数:4级
天气条件不适宜洗车,洗车
指数为4级。

(生活指数信息由洛阳市气象
服务中心提供)



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

- 天气宝宝:韩伊
- 性别:女 ●出生日期:2012年9月12日
- 爸妈祝福:祝宝宝每天快快乐乐!

好想
念那次的
大雪啊!

“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。

