

今日天气

 -3℃~13℃

多云转晴天
东北风转偏南风
2级~3级

未来几天

2月

25日	晴间多云	0℃~16℃
26日	晴天	4℃~16℃
27日	多云	2℃~14℃
28日	多云转晴天	2℃~13℃
29日	晴天	3℃~17℃

3月

1日	多云	9℃~23℃
----	----	--------

(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22日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	涧西区 (市委党校)	120
2	涧西区 (中信二小)	131
3	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	135
4	洛龙区 (市委新办公区)	160
5	老城区 (豫西宾馆)	166
6	高新区 (开发区管委会)	183
7	西工区 (市监测站)	184

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】

@树上月亮:哈哈,温度“增肥”了,真的越来越有春天的味道了。

@小菲:天暖了,也更干燥了,感觉嘴唇都要被风吹裂了,大家要注意保湿哦!

【诗读四季】

归燕诗

张九龄[唐]

海燕虽微渺,乘春亦暂来。
岂知泥滓贱,只见玉堂开。
绣户时双入,华堂日几回。
无心与物竞,鹰隼莫相猜。

【译文】燕子虽然是细微渺小的,但在春天也会暂时回到北方。燕子哪里知道泥滓之贱,只见玉堂开着,它便一日数次出入华堂绣户,衔泥作窠。燕子无心与其他动物争权夺利,鹰隼不必猜忌。

寒气未散温差大 早晚注意添衣裳

今天多云转晴天,气温-3℃到13℃

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

昨天,虽然云层遮住了阳光,但逐渐上升的气温还是提醒我们春天更近了。今明两天,气温进一步升高,但早晚气温仍很低,您要注意根据天气变化增减衣物。

1 今明两天气温持续攀升

“早晨一看,太阳没出来,以为又要降温了,没想到中午出门一点儿也不冷。”家住西工区的张女士说。

昨日,中央气象台发布预告称,23日夜间至24日,弱冷空气将继续影响华北、黄淮、江淮、西南地区东部等地。

此次冷空气对我市的影响似乎并不明显,市气象台预测:今天多云转晴天,东北风转偏南风2级到3级,气温-3℃到13℃;明天晴天间多云,气温0℃到16℃。

由于云层的遮挡,昨日未见阳光明媚、蓝天白云,空气质量却比正月十五当天有明显改善。

洛阳市城区环境空气质量实时发布系统的24小时内污染物浓度变化数据显示,22日21时以后,我市的PM2.5浓度一直在每立方米100微克以上,但到了昨日,空气质量指数明显下降,仅在中午和傍晚出现了轻度污染。

2 初春健身循序渐进

天气逐渐回暖,不少因冬日寒冷减少了运动的人,此时开始制订春季健身计划。专家提醒,初春健身一定要结合季节特点合理安排,这样才能在保证健康的同时,充分享受健身的快乐。

在恢复运动时,要注意循序渐进,且运动前要做足准备活动,防止外伤。

健身贵在坚持,而生活中很多人健身都是“三分钟热度”,健身效果并不明显,所以,合理选择健身项目并长期坚持非常重要,骑自行车、登山、快步走、打篮球、踢足球等都是不错的户外运动项目。

同时,要注意防寒保暖,健身时间可选择在每天的14时至20时,研究表明,14时以后人体机能开始恢复,17时至19时最佳,在此时锻炼比较适宜。

初春时节气温尚低,天气较干燥,运动中会大量出汗,所以要注意及时补充水分。

【生活指南】

 人体舒适度:-2级
人体感觉气温-3℃到13℃,早晚温差大,请注意保暖。

 穿衣指数:-2级
昼夜温差比较大,早晚要根据气温变化增减衣物。

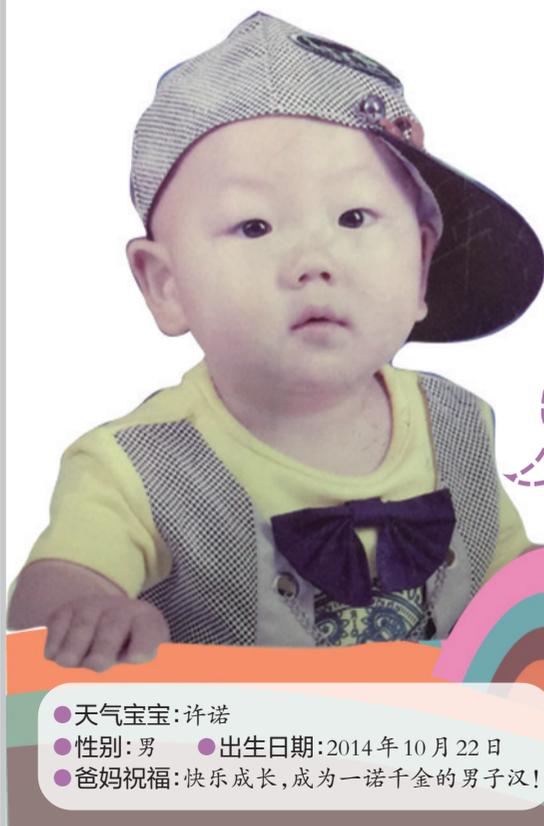
 紫外线强度:3级
太阳光紫外线强度最高为3级,强度中等。

 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:1级
适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)



天越来越暖和了。

●天气宝宝:许诺
●性别:男 ●出生日期:2014年10月22日
●爸妈祝福:快乐成长,成为一诺千金的男子汉!

“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。