


今日天气

 6℃~17℃
多云
偏东风3级左右

未来几天

日期	天气	气温
22日	多云间阴天	8℃~17℃
23日	多云	7℃~17℃
24日	阴天	8℃~15℃
25日	多云	7℃~17℃
26日	多云	8℃~17℃
27日	阵雨	9℃~20℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

城市区空气质量排名

(2016年3月19日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	老城区 (豫西宾馆)	117
2	洛龙区 (市委新办公区)	126
3	西工区 (市监测站)	128
4	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	134
5	涧西区 (中信二小)	135
6	涧西区 (市委党校)	148
7	高新区 (开发区管委会)	156

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:0级**
体感气温6℃到17℃,昼夜温差大,中午前后感觉舒适。
- 穿衣指数:0级**
昼夜温差大,有风,建议穿厚外套。
- 紫外线强度:2级**
太阳紫外线强度最高为2级,强度较弱。
- 空气污染气象条件:3级**
一般。
- 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)



今明两天恐怕见不到太阳,气温略有下降

纵然天公不作美 桃花依旧笑春风

□记者 范瑞 张喜逢 通讯员 禹东晖

“南园春半踏青时,风和闻马嘶。青梅如豆柳如眉,日长蝴蝶飞。”无论是南方还是北方,春分节气都应是春光融融的,不过,老天爷的脾气谁能摸得准呢?昨日春分,但您今早出门可能感到一阵寒意。

1 今明两天,气温略有下降

在刚过去的双休日里,小记到隋唐城遗址植物园里赏花,那里人山人海,桃花、樱花盛开,牡丹也含苞待放,不久就能以最美的姿态迎接八方游客了。

春色迷人,美中不足的是,雾霾又要捣乱了。中国天气网发布的环境气象公报显示,华北中南部、黄淮中西部等地有轻度霾,局地有中度霾;明天夜间,受冷空气影响,上述地区的霾天气自北向南逐渐减弱消散。

市气象台预计,今天白天全区多

云,偏东风3级左右,气温6℃到17℃;明天多云间阴天,气温8℃到17℃。较之前几天,气温略有下降。

气象专家说,春分节气,东亚大槽明显减弱,西风带槽脊活动明显增多,蒙古到东北地区常有低压活动和气旋发展,低压移动引导冷空气南下,北方地区多大风和扬沙天气。当长波槽东移,受冷暖气团交汇影响,会出现连续阴雨天气和倒春寒。

因此,眼下虽然已是春分节气,但您还得注意“春捂”,别着凉了。

2 春笋鲜美,别错过舌尖上的美味

还记得《舌尖上的中国》第一季里出现的春笋吗?眼下正是春笋上市的时节,错过了这一季,可要再等一年哦!

春笋味道清淡,营养丰富,纤维素、氨基酸的含量尤其高,向来有“蔬食第一品”之称。人们对春笋的喜爱古已有之。《诗经·大雅·韩奕》里就写道:“其蔌(sù)维何?维笋及蒲。”意思是说,在饕餮的酒席上,吃的好蔬菜就是鲜笋和香蒲。晋代,戴凯写了一本《笋谱》,介绍了70多种不同的竹笋。宋代,赞宁又编了一本《笋谱》,讲的是历代流传的采笋、煮笋的经验。

苏东坡是爱笋之人,从其诗词中就

可看出:“无竹令人俗,无肉使人瘦。若要不俗也不瘦,餐餐笋煮肉。”

唐太宗也很喜欢春笋,每年春笋上市,他都要召集群臣一起吃笋,称之为“笋宴”。他还用“雨后春笋”来形容人才辈出,极其形象。

不过,小记要提醒大家,胃不好的人要少吃春笋,老人、儿童吃春笋每餐最好不要超过半根。在做春笋前,最好将其在沸水里煮一二分钟或更久一些,这样既可以去掉春笋的涩味,还能消除70%的草酸。

●天气宝宝:王澜
●性别:女
●出生日期:2009年7月6日
●爸妈祝福:
祝糖宝一生健康、快乐!

春日
赏花是极
好的!

【微言天气】

@醉秋风:岁月有着不动声色的力量,推动着时间交替,万物转换。忽然间,风不再凛冽,有了春的温柔,带着腊梅的清甜,轻拂着等待梳剪的枝条……

【四季健康】

得了颈椎病 可别“自行治疗”

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:许多人认为,有颈肩酸痛、头晕目眩的症状就是得了颈椎病。其实,颈椎病的表现形式是错综复杂的。

一般来说,颈椎病患者常有颈、肩、手指麻木、酸痛等症状,睡觉时,头不知道该怎样放才舒服。病情较重的则有颈部僵硬、肢体无力等现象,更甚者会在转头或屈颈时发生眩晕、恶心、耳鸣、胸闷,甚至跌倒。

因为颈椎病的表现形式很多,所以临床上将上述种种体征称为颈椎综合征,如果您有上文描述的情况,千万不要凭经验或网上的方法“自行治疗”,可拨打洛阳东方医院健康热线64967067详细咨询。(李岚)

晚报
四季天
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