

今日天气

5℃~11℃

阴天
有小雨或零星小雨
偏东风2级~3级

未来几天

3月

26日	阴天转多云	5℃~16℃
27日	晴天	8℃~19℃
28日	多云	10℃~22℃
29日	多云	12℃~23℃
30日	小雨	11℃~16℃
31日	多云	14℃~27℃

(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23日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	61
2	老城区 (豫西宾馆)	64
3	涧西区 (市委党校)	69
4	洛龙区 (市委新办公区)	72
5	涧西区 (中信二小)	73
6	高新区 (开发区管委会)	86
7	西工区 (市监测站)	98

注:空气质量指数越低,空气质量越好。(市环保局提供)

云朵遮碧空 雨润花更娇

今天或有小雨,气温5℃到11℃

见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

昨天早晨,天阴有雾,气温不高,阴沉沉的天儿让人格外怀念暖阳。窗外,樱花树下落英缤纷,花瓣在春风中打着旋儿,颇有“流风回雪”的感觉,为清冷的早晨增添了几分妩媚。

昨日,小记和朋友在网上聊天,说起最近的生活,大家谈论最多的就是“睡觉”和“赏花”。正当小记感慨大家的生活步调高度一致时,有人说:“久阴不晴,连睡觉和赏花都没滋味了……”

说起来,阴天持续了这么久,大家都有些厌烦了。小记和大家一样想念晴空,但咱们还要耐心等上几日。市气象台预计,今天白天全区阴天,有小雨或零星小雨,偏东风2级到3级,气温5℃到11℃;明天阴天转多云,气温5℃到16℃。

近日,小记发现路边有许多嫩黄色的小花。“这迎春花真漂亮。”这句感慨一发出,小记就遭到了友人的嘲笑:“这是‘千步连翘不染尘,降香懒画蛾眉春’中的连翘花啦!”其实,这也不能怪小记。从外观上看,除了“身材”更为高大,少了两片花瓣,连翘花和迎春花还真像呢。

除了长相俏丽,连翘还是一味中药,其果实入药,可清热解毒、散结消肿。大家比较熟悉的“银翘解毒丸”中的“翘”指的就是它哦!今天被雨水滋润一下,连翘花会更漂亮呢!

【生活指南】

人体舒适度:-1级
体感气温5℃到11℃,感觉稍冷。

穿衣指数:0级
昼夜温差大,建议穿厚外套。

紫外线强度:2级
太阳光紫外线强度最高为2级,强度较弱。

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,降雨时变差,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。

洗车指数:4级
天气条件较不宜洗车。
(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)



【四季健康】

做好日常防护 远离腰椎病

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:腰椎病的发生与工作、生活习惯有一定关系,因此生活中一定要注意,确保腰椎不受损伤。

1.避免长期弯腰。如果长期弯腰,腰椎间盘所承受的压力比正常站立时增加一倍以上。

2.避免久坐。司机、流水线工人等长期伏案工作者,腰背痛的发病率高,一定要注意,久坐之后应起来活动一会儿。

3.避免睡软床。人体脊柱在正常情况下有“S”形的生理曲度,睡觉姿势不好、枕头过高、床垫过软等情况,都不利于保持脊柱的正常生理曲度。

如果您有类似的问题,可拨打洛阳东方医院健康热线64967067咨询。(李岚)

2016中国·洛阳 第15届国际名车展

买车只等 4月2日

相伴15载 国际名车展重装上阵

主办单位:中国汽车工业国际合作有限公司 洛阳日报报业集团 洛阳广播电视台
展会时间:2016年4月2日-5日 展会地点:洛阳市体育中心(新区)

咨询电话:0379-65233719 本届车展指定银行服务机构:建设银行洛阳分行,分期买车找建行。

国际名车展现场志愿者招募活动正式启动,另诚招礼品赞助、保洁、安保、媒介宣传、微信技术支持等合作伙伴,有意者请拨打咨询电话。

已参展品牌(排名不分先后,以实际现场为准) 本届车展由河南亚昌律师事务所律师李安民担任法律顾问 律师电话:18903796123(微信)

