

今日天气

 14℃~30℃
 晴天间多云
 偏西风3级左右

未来几天

4月

14日	晴天转多云	15℃~24℃
15日	小雨	14℃~23℃
16日	阴天转多云	11℃~23℃
17日	多云	12℃~20℃
18日	多云	16℃~23℃
19日	多云	13℃~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4月11日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	西工区 (市监测站)	103
2	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	109
3	老城区 (豫西宾馆)	134
4	高新区 (开发区管委会)	138
5	涧西区 (中信二小)	143
6	涧西区 (市委党校)	150
7	洛龙区 (市委新办公区)	156

注:空气质量指数越低,空气质量越好。(市环保局提供)

【四季健康】

隔三岔五落枕 小心患颈椎病

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:如果您经常出现落枕的情况,特别是一年之内落枕次数超过5次,且一周之内症状不能消失的话,就要引起注意了,因为这可能是颈椎病的初期症状。

落枕后出现的症状主要是以颈项肌、肩部或背部酸痛和抽痛为主,如果出现手麻、头痛、头晕、恶心等症状,哪怕是第一次出现也必须认真治疗,不可掉以轻心。另外,如果您落枕之后症状比较严重,疼痛也不容易缓解,甚至需要理疗才能恢复,建议您最好及时检查颈椎是否健康,单纯的原发性落枕一般都是比较容易恢复的。

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)



气温“人来疯” 噌噌往上升

今天晴天间多云,最高气温或达30℃

见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

这几天的天气实在是太让人难以捉摸了。昨天中午吃完饭,小记已是大汗淋漓,刚脱去毛衣外套,阵阵大风又刮了起来。今天晴天,最高气温30℃,不过,随着大风的再次“捣乱”,明天将稍稍降温。

今天气温要“奔三”

昨天中午,气温急速攀升,阳光照得人睁不开眼。到了下午,天气说变就变,来势汹汹的风闯进了办公室,摇晃着小记桌旁摆放的一排可爱植物,天色昏黄,似乎一场大雨就要落下。就在大家站在窗旁盼望下雨时,天色竟渐渐亮了起来。19时,天空终于飘起了毛毛细雨。“一会儿一变,比小孩儿脸变得还快啊!”小记的同事打趣道。

除了市区,县区也遭受了大风的侵扰。昨日16时,孟津县气象局发布大风预警:预计24小时内孟津县大部分地区将受大风影响,平均风力5级左右,阵风6级至7级。

风儿虽然来去匆匆,但强劲的势头引来不少人吐槽:“说好的和煦春风呢?”气象专家说,从气象上来说,春季大风是季节性的自然现象。春天冷空气势力变弱,暖空气势力增强,冷暖空气来回推进,容易形成大风。

今天的气温有些“人来疯”,最高气温直奔30℃,不过随着风再次“捣乱”,明天的最高气温将跌至24℃。具体预报为,今

天白天全区晴天间多云,夜里西南山区局部有小雨,偏西风3级左右,气温14℃到30℃;明天晴天转多云,南部晴天转阴天,西南风2级至3级转偏东风3级至4级,气温15℃到24℃。

吃桑葚有好处也有禁忌,您知道吗?

这两天,各大超市的水果区中增添了一抹亮丽的深紫色,又到了吃桑葚的季节。桑葚又名桑果,含多种氨基酸、维生素及有机酸、胡萝卜素等营养物质。现代医学证明,桑葚具有增强免疫力、防止人体动脉硬化及促进新陈代谢的功效。

经常吃桑葚的人都知道,有的桑葚虽然色泽红润诱人,但吃起来很酸,那是因为它还没有熟透。挑选时,应尽量选择色泽油润、个大肉厚、呈紫黑色的桑葚。

由于桑葚表皮很薄,应轻拿轻放。买后先用清水(可加少许盐)浸泡15分钟左右,再洗净即可食用。桑葚味道甜中带酸,若您不习惯吃酸,可将洗净的桑葚蒸熟,用蜂蜜浸泡,每天酌量食用,既好吃又可缓解便秘症状。

桑葚性寒,体寒及脾胃虚弱易腹泻的人要少吃,糖尿病患者最好不吃。一般人一天食用不要超过20颗。

桑葚虽然好吃,但如果不小心将汁液滴在衣服上就糟了。怎么办?小记给您支个招:尽快用清水浸泡衣服20分钟左右,再用白醋一边浸泡污渍处一边搓洗,将污渍洗净后用清水漂洗干净就可以啦。

【微言天气】

@草原幽人:春雨沙沙,种的红薯会越发清脆,再长长可以吃红薯叶面条啦!

@树上月亮:降水好,降温就不要了,不冷不热多舒服,降了就冷了。

【诗读四季】


和乐天春词


刘禹锡[唐]


新妆宜面下朱楼,
深锁春光一院愁。
行到中庭数花朵,
蜻蜓飞上玉搔头。


【译文】浓妆艳抹打扮一新走下红楼,深深庭院春光虽好却只添愁。走到庭中数新开的花朵,蜻蜓有情飞到了玉簪上头。


【生活指南】


 人体舒适度:1级
 人体感觉气温14℃到30℃,早晚感觉舒适,中午前后感觉热。

 穿衣指数:2级
 建议穿单衣搭配薄外套,根据气温变化随时增减衣物。

 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:1级
 适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)



今天天热,穿短袖短裤也不冷。



- 天气宝宝:吴思远
- 性别:男
- 出生日期:2014年12月28日
- 爸妈祝福:祝宝宝开心成长,永远快乐!

“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。