

今日天气

 14℃~27℃

多云转晴天
偏东风2级到3级

未来几天

5月

10日	晴天间多云	15℃~31℃
11日	晴到多云	20℃~33℃
12日	阵雨转多云	19℃~33℃
13日	多云	18℃~26℃
14日	多云转大雨	19℃~28℃
15日	阵雨	15℃~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5月7日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	洛龙区 (市委新办公区)	65
2	涧西区 (中信二小)	72
2	涧西区 (市委党校)	72
4	西工区 (市监测站)	73
5	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	74
6	高新区 (开发区管委会)	99
7	老城区 (豫西宾馆)	109

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:1级
人体感觉气温在13℃到27℃,感觉舒适。

穿衣指数:1级
昼夜温差大,可备一件薄外套。

紫外线强度: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)

微雨过,睡莲初长成 艳阳照,绿槐舞东风

今日转晴,气温回升

“窝在沙发上看电视,不知不觉天就黑了。推开窗一看才知道下雨了,好凉快!”家住洛龙区的李女士说。

7日晚上,淅淅沥沥的小雨让干燥的空气变得湿润,在雨中漫步,阵阵凉风吹拂,仿佛回到了初春时节。截至8日7时,市区最大雨量为龙门4毫米,全市最大雨量为嵩县白河27.1毫米。

初夏的雨,将池中的睡莲洗得更明艳,高大的槐树绿荫浓郁,人们渴望它能带来更多清凉。

享受了两天凉爽的天气,一股新的热浪又在向我们靠近。据市气象台预测,今天白天全区多云转晴天,偏东风2级到3级,气温14℃到27℃;明天晴天间多云,气温15℃到31℃。

最近气温起伏较大,小记身边已经有好几个人着凉感冒了,您可要适时增减衣物啊。

夏天来临,您困不困?

都说春困秋乏夏打盹,过了立夏,肆意蔓延的困意显然比春秋天的“小乏”严重多了。

原因如下:夏天日照时间长,人们对睡眠不敏感,晚睡早起,相对睡眠不足,天气一热,体温升高,代谢缓慢,稍用脑就会有疲倦之感;夏天人们摄入食物较少,能量供应不上,就想打瞌睡;夏季温度过高,人体大量排汗,大量的钾元素会随汗液一起排出,钾主要维持神经、肌肉的正常功能,夏季缺钾不仅精力和体力下降,耐热能力也会降低,使人感到倦怠无力。

如何克服“夏打盹”?中医建议健脾,饮食要清淡、少油腻,多吃瓜果蔬菜,早晚可以多喝粥,如山药粥、薏米粥、莲子粥、山药米仁粥等能起到健脾开胃的作用。

适当午睡可有效对抗“夏打盹”。办公桌上可放一些清新怡人的香味饰品或者干花来提神,工作之余要适度站起来活动一下脖颈、四肢,如果实在困倦、疲惫,还可以嚼嚼薄荷糖。

薄荷醒脑消暑,涂抹薄荷油可以起到醒脑的作用,薄荷的香气还能消暑热。

天热了,我要多吃水果多喝水!

- 天气宝宝:张艺宸
- 性别:男
- 出生日期:2014年11月14日
- 爸妈祝福:祝宝宝健康快乐成长,爸爸妈妈好爱你!

□记者 范瑞
通讯员 禹东晖

经历了上周30℃以上的高温天气,刚过去的双休日让人神清气爽,甚至略有凉意,不过毕竟已立夏,短暂的降温“小插曲”过后,紧接着又要升温了。



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”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。

微言天气

@星星电灯:母亲节,天微凉,捧着亲手给妈妈做的蛋糕回家,妈妈笑得暖暖的,时光慢些走啊!

@可乐瓶:凉快的双休日,总算能出去走走,不用担心被晒黑。

四季健康

腿麻、腿疼是怎么回事?

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:腿麻、腿疼症状是腰椎间盘突出患者最为常见的临床表现,近八成的腰椎病患者都有腿麻、腿疼的症状,这与腰椎的特殊生理结构及人体力学有关。腿麻、腿疼一般是由坐骨神经等下肢神经受刺激引起的,而腰椎则是下肢神经的必经之路。

腰椎间盘突出引起的腿麻多表现在下肢外侧(后侧)疼痛,也会放射至小腿。同时,腰痛一般会伴有下肢的麻木或刺痛,主要表现为腰后侧或两侧的疼痛,并且在咳嗽、打喷嚏、大用力时会加重,患者不妨对照一下自己是否有以上症状。

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)

