

## 今日天气

18℃~34℃

晴天到多云  
夜里局部地区有  
阵雨或雷阵雨  
偏南风3级至4级

## 未来几天

5月

12日	晴天转多云	20℃~27℃
13日	阴天转小雨	16℃~24℃
14日	中雨转多云	15℃~22℃
15日	晴天	13℃~22℃
16日	晴天	14℃~25℃
17日	阴天	14℃~28℃

(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9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)	75
2	西工区 (市监测站)	83
3	涧西区 (市委党校)	87
4	老城区 (豫西宾馆)	92
5	涧西区 (中信二小)	94
6	洛龙区 (市委新办公区)	107
7	高新区 (开发区管委会)	119

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:2级**  
人体感觉气温在18℃到34℃,早晚稍凉,中午前后感觉热。

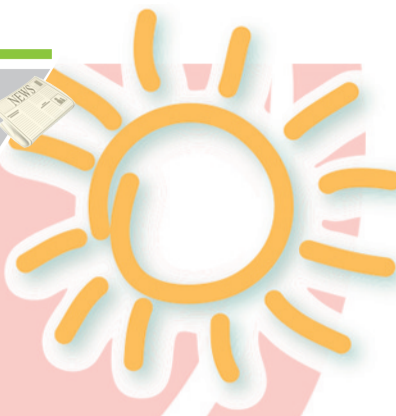
**穿衣指数:3级**  
气温有所上升,建议适当减少衣物。

**紫外线强度:4级**  
太阳紫外线强度最高为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**  
良好,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。

**洗车指数:3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)



# 白天晴朗夜里雨 老天很爱耍脾气

### 昼夜温差大,风也大,出门最好带一件薄外套

见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

昨天,虽然阳光并不耀眼,但气温已渐渐上升。今天天气依旧晴朗,不过明天或迎降雨。

## 1 今天最高气温升至34℃,明天降温又降雨

昨天早晨,太阳躲在云层中睡懒觉,穿长袖衬衣出门,感觉有些凉。过了中午,天儿放晴了,气温也升了上去,因为热,不少人把衬衣袖子撸了起来。

今天,气温将一路飙升。市气象台预计,今天白天全区晴天到多云,夜里局部地区有阵雨或雷阵雨,偏南风3级至4级,气温18℃到34℃;明天晴天转多云,部分地区有阵雨或雷阵雨,偏南风2级至3级转偏北风4级左右,气温20℃到27℃。

## 2 多吃这些能消灭肥肉哦

天儿越来越热,眼看薄薄的衣服已遮不住肚子上的赘肉,“吃”又成了爱美女孩儿的头号公敌,“减肥”更是她们最近的必备功课。其实,减肥不等于节食,只要吃对了,还有利于消灭肥肉哦!今天是“世界防止肥胖日”,大家不妨跟小记一起,看看吃什么、怎么吃更有利于减肥。

**■韭菜** 韭菜不仅含有丰富的纤维素,而且热量极低,怕胖的女孩儿可以放开肚子吃韭菜,几乎不用担心长肉。

**■苦瓜** 苦瓜是“肠胃清道夫”,它不仅能刮走体内的多余脂肪,还能清除肠道内的垃圾,而且其热量和脂肪含量

都很低。如果您觉得苦瓜太苦,可以在烹饪前用盐水浸泡苦瓜5分钟。

**■鲈鱼** 减肥首先要促进身体的新陈代谢,这就离不开蛋白质,鱼类的蛋白质含量都不低。如果您是爱吃鱼的女孩儿,可以选择多吃鲈鱼,它可是减肥佳品哦!

**■黑木耳** 黑木耳能清除体内的多余脂肪,初夏时节容易胃口不佳,醋拌黑木耳或黑木耳拌豆腐都是不错的开胃菜。

**■黄瓜** 黄瓜含有丙醇二酸,能抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化成脂肪。

## 【微言天气】

@初阳:雨停了,风儿也停下了脚步。虽然阳光不太明媚,但是气温舒适,空气中弥漫着花香,这感觉还是挺不错的。

@我爱我乖:刚洗了车就下雨,雨停了车又脏了。谁能帮我打破这个“魔咒”?

## 【四季健康】

### 腰肌劳损患者 日常注意事项

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:

1.避免受潮或受凉。根据气候的变化随时添减衣服,出汗及淋雨后要及时擦干身体,更换湿衣。

2.急性腰部扭伤后,应积极治疗并注意休息,防止转成慢性病。

3.纠正不良的工作姿势,如弯腰过久或伏案过低等。

4.使用硬床板和合适的床垫,过厚、过软的床垫不能保持脊柱的正常生理曲度,最好使用10厘米厚的床垫。

5.控制体重。过于肥胖,必然给腰部带来额外负担。中年人和产后妇女,均属易发胖人群。

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)

“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。

- 天气宝宝:苏之初
- 性别:男
- 出生日期:2015年10月14日
- 爸妈祝福:人之初,性本善。愿宝宝健康快乐成长,常怀感恩之心。



坐上小  
车,让妈妈  
推我出去玩  
儿喽!

