

## 今日天气

 16℃~28℃  
晴天到多云  
偏北风3级左右

## 未来几天

5月

26日	多云转阴天	18℃~24℃
27日	中雨转小雨	15℃~20℃
28日	小雨转多云	16℃~24℃
29日	多云	18℃~30℃
30日	多云	19℃~31℃
31日	阵雨	17℃~25℃

(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23日)


名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	涧西区 (中信二小)	69
2	洛龙区 (市委新办公区)	72
3	瀍河回族区 (河南林业职业学院)	81
4	涧西区 (市委党校)	83
4	老城区 (豫西宾馆)	83
6	西工区 (市监测站)	87
7	高新区 (开发区管委会)	95


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16℃到28℃,早晚凉爽,中午前后感觉稍热。

 穿衣指数:2级  
昼夜温差大,建议适时添减衣物。

 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:3级  
未来48小时有降水,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)

# 阳光无限美好 只是“限量供应”

今天晴天到多云,明天或会有小雨

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

在享受了几天的清凉后,昨天的阳光仿佛一下子把我们带到了夏天。不过,本周,晴天是短暂的,阴雨才是主旋律,今天过后,将会出现连续阴天,想洗洗晒晒的,今天可要抓紧时间了。

## 1 美丽火烧云,盛夏常出现

昨天本报头版刊发的晚霞图片引来不少读者赞叹,如果您当时没来得及好好欣赏,也不用遗憾,因为在盛夏或者初秋,红遍天空的火烧云会经常出现。

火烧云是日出或日落时出现的赤色云霞,属于低云类,是大气变化的现象之一,又叫朝霞和晚霞。

气象专家解释,在盛夏或初秋,天空中的云往往是对流性云团,蓝蓝的天空上一朵朵馒头状的白色淡积云随风飘荡;午后,随着下垫面热能增加,淡积云往往会在山区发展成浓积云,像雪山或

冰山,顶部呈花椰菜状;再发展就成为积雨云,有时会出现闪电,有时会带来雷阵雨;局地雷阵雨之后,随着太阳下山,热对流减退,云呈松散状,带着水滴的碎云会遮挡渐渐西沉的太阳,这时,阳光会从云后射出,云彩反射阳光的效果更加明显,有时呈橘红色,有时呈赤红色,火烧云就出现了。

如果夜里有雷阵雨,而且在黎明前转晴,早晨也会出现美丽的火烧云。盛夏即将到来,雷阵雨过后,不妨多观察一下天空,或许会见到美丽的火烧云呢!

## 2 告别今天的阳光,接下来阴云密布

昨天一大早,阳光就十分热辣,家住洛龙区的胡先生说:“沿着开元大道向东走,太阳晃得人看不清路,这一大早的阳光也太强了。”

到了中午,街头的路人已经“全副武装”,太阳伞、墨镜、遮阳帽……满是夏天的感觉。不过,毕竟还没到盛夏,在树荫下,阵阵微风吹过,大家还能感受到一丝凉意。

不过,本周的阳光可是“限量供应”的,过完今天,就要开启阴雨模式了。市气象台预测,今天全区晴天到多云,偏北风3级左右,气温16℃到28℃;明天多

云转阴天,有小雨,气温18℃到24℃。到了周五,气温还将继续下降,最高气温只有20℃。

气温起起伏伏,在这样的天气里,人最容易感冒,您早晚出门时不妨添一件外套。



●天气宝宝:秦小阳  
●性别:男  
●出生日期:2015年3月17日  
●爸妈祝福:祝宝贝健康,快乐成长,爸爸妈妈、姥姥姥爷永远爱你!



太阳公公在和云朵做游戏吗?

“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】

@灵魂有香气的小叶子:中午顶着骄阳在开元大道上逛,绿树成荫、鲜花成片,令人心旷神怡……

@蓝心:这样的天儿,不在阳光下享受运动的快乐,就辜负了这片蓝!运动完,躺在草地上小憩一会儿,无比惬意。

## 【四季健康】

### 脚底麻 可能腰椎病在“作祟”

洛阳东方医院骨科二病区主任陈月明:

脚底麻是腰椎病的一种症状。对部分中老年人来说,长期站立或久坐,会使腰椎处于负重状态,很容易因腰椎受压而引起脚底麻,继而引发腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱甚至脊柱肿瘤等疾病。

人随着年龄增长,椎间盘各部分都会出现不同程度的退行性改变,弹性和韧性都会下降。在劳动或运动时,腰部如果扭闪或遭到撞击,或抬重物时用力过猛,椎间盘纤维就有可能破裂,髓核组织会从裂口处脱出,刺激或压迫脊髓神经根,从而让人产生脚痛、脚底麻等症状。

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)