

## 今日天气

 12℃~23℃

多云  
偏东风2级~3级

## 未来几天

### 10月

19日	多云到阴天	14℃~23℃
20日	阴天	17℃~21℃
21日	阴天	15℃~18℃
22日	小雨	14℃~21℃
23日	阴天	13℃~17℃
24日	中雨转多云	9℃~15℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 【诗读四季】

### 秋思

张籍[唐]

洛阳城里见秋风,  
欲作家书意万重。  
复恐匆匆说不尽,  
行人临发又开封。

【译文】一年一度的秋风吹到洛阳城,城内的游子不知家乡的亲人怎么样了,想写一封家书,要说的话太多,不知从何说起。信写好了,担心自己没把想说的话写全,在捎信人准备出发时,赶紧拆开信封又看了看。

# 阳光“限量供应” 天气逐渐转凉

## 本周后期受冷空气影响,多阴雨天气

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

难得的好天气,让人的心情也舒爽起来,有了阳光相伴,秋风也显得不那么凄凉。今天仍是秋高气爽的好天气,趁着天好,您不妨多晒晒太阳,从明天起,明媚的阳光可能要暂时和我们告别了。

市气象台预计,本周我市降水量略大,平均气温正常,周极端最低气温为12℃。周后期受冷空气影响,多阴雨天气。

具体预报为:今天多云,偏东风2级到3级,气温12℃到23℃;明天多云到阴天,局部地区有小雨或零星小雨,气温14℃到23℃;周四至周五阴天,大部分地区有小雨或零星小雨;周六小雨,偏北风3级到4级。

省气象服务中心称,随着极地冷空气不

断向西伯利亚地区输送,预计本周六冷空气影响到我省,此后,我省最高气温将回到20℃以下。


随着天气逐渐转凉,您在晚上睡觉之前,不妨泡脚暖暖身,可以提高睡眠质量。专家建议,秋季晚上泡脚最好选在21时进行,这是肾经气血比较衰弱的时候,此时用热水泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,从而促进体内血液循环。


另外,白天紧张了一天的神经以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚得到彻底放松,人也会因此感到舒适。


泡脚后,建议不再进行其他活动,隔几分钟即入睡,补肾效果更佳。





## 【生活指南】


 人体舒适度:1级  
人体感觉气温在12℃~23℃,早晚稍冷,其他时间感觉舒适。

 穿衣指数:1级  
建议穿长袖搭配长裤,早晚可添外套。

 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  
天气条件适宜洗车。  
(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

## 【微言天气】

@树上月亮:和煦的阳光,轻柔的微风,天儿不热不冷,这才是完美、标准的金秋十月天啊。

@八月雪兔:天好,心情也好。上周七天难熬,本周五日好过喽!



# 阿新自由订®电商平台

## 送奶到家服务

配送区域:洛阳市九县(市)六区。

登录 [www.axzyd.com](http://www.axzyd.com) 或关注微信公众号“阿新奶业”

瓶鲜  
七折

**阿新玻璃瓶鲜牛奶已火爆上市**

引进上海滩生活理念,2℃~6℃冷藏保鲜仅48小时

采用全新小口玻璃瓶,不回收

原奶执行欧盟标准



扫一扫订奶

洛阳阿新奶业有限公司·专业低温奶制造商  
订奶热线:0379-63188866 67895888 我们承诺:每天早上七点前送奶到家,每发现一次未按时送达,48小时内返现五元