

## 今日天气

3℃~18℃

晴天间多云  
西南风2级~3级

## 未来几天

12月

9日 晴天到多云 3℃~12℃

10日 晴天 1℃~10℃

11日 多云 1℃~12℃

12日 多云 1℃~8℃

13日 晴天转小雨 -1℃~7℃

14日 多云 -2℃~7℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 生活指南

**人体舒适度:-1级**

体感气温在3℃~18℃,早晚冷,中午前后感觉舒适。

**穿衣指数:-1级**

早晚气温偏低,建议穿外套、秋裤。

**紫外线强度:4级**

太阳光紫外线强度最高为4级,强度较强。

**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)

# 今天暖得脱衣裳 明天冷得重穿上

今日最高气温18℃,明日最高气温下降6℃

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

最近几天的阳光有点儿“人来疯”,一天比一天“热情”,徜徉在午后的阳光下,几乎让人忘了眼下已是大雪节气。

来自中国天气网的数据显示,昨天13时,我市气温攀升至15℃,直到17时,太阳开始落山,气温才开始下降。

今天仍然是阳光明媚的好天气,且气温还在升高,昼夜温差比昨天更大,虽然午后暖意融融,但早晚出门还要注意添衣物哦!

市气象台预计,今天晴天间多云,西南风2级到3级,气温3℃到18℃;明天晴天到多云,偏北风3级左右,气温3℃到12℃。

从今明两天的气温变化不难看出,明天,一股新的冷空气又将登场。中央气象台预计,随着这股冷空气的到来,内蒙古中东部、东北地区中南部、华北、黄淮等地将降温4℃至6℃。

这股冷空气过后,华北等地的雾霾将反弹,不

过,气象专家称,本周冷空气与雾霾呈现此消彼长的趋势,不会出现大范围、持续性的严重雾霾。

趁着天气晴好,不少人选择到户外运动,公园里跑步的人比平时多了。在跑步时,很多人习惯大口呼吸,以便吸入更多的氧气,但冬季长跑使用这种呼吸方法不太科学,大口呼吸易使冷空气刺激咽喉和气管,引起哮喘、咽炎。

冬季运动时,最好用鼻腔或口鼻混合式呼吸。鼻腔表面有一层黏膜,里面有丰富的毛细血管,血液流经黏膜时散发热量,能温暖吸入的冷空气,黏膜还能分泌黏液,使鼻腔保持湿润,并粘住吸入的灰尘和细菌,起到清洁作用,从而减小冷空气对呼吸道和肺的刺激。

在跑步过程中,人体对氧气的需求量不断增加,要尽量保持平缓的呼吸节奏,不宜起伏过大。

## 微言天气

**@树上月亮:**太阳尽情地挥洒着光和热,空气里全是阳光的味道。一个恍惚,怎么有早春的感觉呢?**@双月:**今天(12月7日)一点儿冬天的感觉也没有,不能辜负灿烂的阳光,赶紧晒被褥。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

# 阿新玻璃瓶鲜牛奶 回归自然的享受

- 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

**送奶到家服务** 配送区域:洛阳市九县(市)六区阿新自由订<sup>®</sup> 电商平台 [www.axzyd.com](http://www.axzyd.com) 或关注微信公众号“阿新奶业”

扫一扫订奶

**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

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

**瓶鲜  
七折**