

### 今日天气

☀️ 0℃~7℃

多云到晴天  
大部分地区有雾霾  
偏东风2级~3级

### 未来几天

#### 12月

15日	晴天间多云	-2℃~10℃
16日	多云转晴天	1℃~10℃
17日	晴天转多云	2℃~10℃
18日	晴天	2℃~14℃
19日	晴天	2℃~14℃
20日	多云	5℃~14℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

### 城市区空气质量排名

(2016年12月12日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	西工区 (凯旋路小学)	109
2	涧西区 (中信二小)	112
3	老城区 (豫西宾馆)	123
4	洛龙区 (市委新办公区)	142
5	高新区 (开发区管委会)	143
6	瀍河区 (河南林业职业学院)	148
7	涧西区 (市委党校)	158

注:空气质量指数越低,空气质量越好。(市环保局提供)

## 雾霾还在 气温不高 口罩别忘戴 还得裹棉袄

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

这一轮雾霾还要持续多久?这大概是大家最关心的问题。

来自河南省空气质量预报发布系统的数据显示,昨日1时至16时,我市的空气质量指数(AQI)一直保持在200以上。

专家分析,昨天白天为全省污染最重时段,之所以污染加重,是因为除了本地污染,自北向南还有重度至严重污染传输过来。预计今天至16日,我省大部分地区扩散条件逐渐转差,仍会出现中度至重度污染。17日,受持续东南气流影响,我省扩散条件有所好转,北部、中部、西部以轻度至中度污染为主,本周和雾霾的抗争不能停,口罩要常备。

空气质量不给力,太阳也继续“躲猫猫”,今天,阴冷天气持续。

市气象台预计,今天多云到晴天,大部分地区有雾霾,偏东风2级至3级,气温0℃到7℃;明天晴天间多云,气温-2℃到10℃。

虽然雾霾不能快速消散,但我们可以通过调整饮食来减少天气给身体带来的损害。雾霾天里,饮食应清淡,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可以补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。

梨、枇杷、木耳、银耳、莲子、百合等润肺化痰的食物,都有助于保护呼吸道。

雾霾天,大家接触阳光的时间减少了,可以适量补充一些维生素D。海鱼、动物肝脏、蛋黄、瘦肉、坚果等食物中富含维生素D,多吃可以促进人体对钙的吸收。



### 【微言天气】

@树上月亮:今天(12月13日)雾霾很严重呀,树木、楼房……都被笼罩在雾霾之中。上班路上就像在迷雾中穿行。坐在室内,望着窗外,竟然有点儿迷茫,这是清晨,还是黄昏?

@棉花朵朵:天一阴,整个人都变得慵懒了,一点儿也不想动,只想等着太阳出来,蓝天重现,再出去撒欢儿。



### 【生活指南】

- 人体舒适度:-1级**  
人体感觉气温在0℃~7℃,感觉较冷。
- 穿衣指数:-1级**  
气温较低,建议穿羽绒服、保暖裤。
- 紫外线强度:3级**  
太阳光紫外线强度最高为3级,强度中等。
- 行车安全指数:3级**  
安全行车气象条件一般,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。
- 洗车指数:2级**  
天气条件较适宜洗车。  
(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)



# 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® 电商平台 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