

今日天气

☀️ 2℃~17℃

晴 白天多云
东南风2级~3级

未来几天

2月

19日	晴天转多云	3℃~22℃
20日	雨夹雪	0℃~7℃
21日	中雪转小雪	-2℃~-1℃
22日	晴天转多云	-3℃~3℃
23日	多云转阴天	-3℃~6℃
24日	多云	-2℃~6℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

城市区空气质量排名

(2017年2月16日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	洛龙区 (市委新办公区)	192
2	高新区 (开发区管委会)	202
3	涧西区 (市委党校)	212
4	西工区 (凯旋路小学)	215
5	瀍河区 (河南林业职业学院)	229
6	涧西区 (中信二小)	233
7	老城区 (豫西宾馆)	235

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:0级

人体感觉气温在2℃~17℃,早晚稍冷,中午前后感觉较舒适。



穿衣指数:0级

昼夜温差较大,建议适时增减衣物。



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: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)



今明真晴朗 处处好风光

这两天天气不低,和家人郊游去吧



□记者 刘心 通讯员 郭换换

前晚刮起的大风,在净化空气的同时,也为最近持续温暖的天气按下了暂停键。昨天我市最高气温较前天下降9℃,让人感觉有几分冷意。

今天迎来雨水节气,古代将雨水分为三候:“一候獭祭鱼;二候鸿雁来;三候草木萌动。”其中“草木萌动”就是指进入雨水节气后,草木随地面阳气的升腾开始抽芽,大地呈现一派欣欣向荣的景象。虽然刚刚受到一股冷空气影响,但是我们相信,在冷冷暖暖之间,我们离春天又近了一步。

这个双休日,天晴气温高

“昨天刚换上单鞋,今天早上听到窗外呼呼的风声,我又默默地穿上了棉靴……老天爷的脾气实在让人捉摸不透啊。”昨天,家住瀍河区的尤又双在微信朋友圈里吐槽。

从前天傍晚开始,我市刮起阵阵大风,昨日最高气温从前天的20℃下降至11℃。中央气象台说,这次将气温重新拉低的是北方的一股弱冷空气。昨天14时较前天14时,黄淮、江淮及江汉大部分地区降温6℃至10℃,局部地区降温12℃至16℃;内蒙古东部、东北地区及浙江东部沿海出现4级至6级偏北风。

冷空气来去匆匆,今天气温有所回升。市气象台预计,今天白天全区晴天间多云,东南风2级到3级,气温2℃到17℃;明天晴天转多云,气温3℃到22℃。这个双休日天气真不错,和家人来一次郊游吧!

受高空槽东移影响,预计从明日起,内蒙古大部、东北地区南部、华北、黄淮、江汉、江淮、江南北部等地自北向南将有一次大风降温过程,降温幅度为6℃至10℃,局地降温12℃以上,上述地区并伴有4级至5级偏北风,阵风6级至7级。

大家都很关心此次降温对我市有何影响,为此,昨日小记咨询了市气象台。

“就目前观测到的情况来看,受冷空气影响,我市将在明日夜间到20日白天大幅降温,并伴有大风天气。自20日夜间开始,冷空气配合高空低槽,可能带来一场小雨雪。”市气象台专家说,这一时段,受地面暖低压控制,气温有所回升,然而冷空气活动频繁,天气最大的特点就是多变,冷热晴雨频繁转换。

雨水节气,该注意啥?

“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”今天是雨水节气,雨水有两层含义,一是天气回暖,降水量逐渐增多,二是在降水形式上,雪逐渐减少,雨水增多了。

降水过后,空气中的水分增加,导致气温不仅偏低,而且寒中带湿。民间有“寒从脚底起”的说法,因为脚离心脏最远,血液供应慢且少,我们脚部的皮下脂肪又较薄。现代医学认为,脚是人体的“第二心脏”,脚掌上密布着许多与其他内脏器官相通的小血管,一旦脚部受凉,会反射性地引起呼吸道、胃肠道以及其他内脏器官的疾病。因此,脚部保暖非常重要,最好不要过早脱去厚袜子、棉鞋。

这一时段,没有充足的阳气驱寒,应该避免用冷水洗脸,洗手,以免寒气侵入关节,湿寒滞留在手上,容易引起酸痛感,甚至关节变形。

雨水时节气候转暖,但此时风多,人常常会出现口干舌燥等现象,因此应该多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。人在内脏郁热时不宜多吃热性食物,郁热使人“贪凉”,可过于食凉,又会使湿寒之气伤及脏腑,引起胃寒、胃凉、腹泻之类的失衡症状。在饮食上应尽量保持中庸之道,多吃地瓜、山药、莲子粥、红枣等,少吃羊肉、狗肉、生葱、生蒜、炒花生等。

诗读四季

早梅

道源[明]

万树寒无色,
南枝独有花。
香闻流水处,
影落野人家。

【译文】雪花落下,给植物披上银装,一点儿鲜艳的色彩都没有,南边光秃秃的树枝上开着几朵花。在小溪旁,我闻到了香气,抬头一看,只见梅花的影子映在农家的墙壁上。

微言天气

@我爱我乖:清早出门,太阳公公还没上班,天空灰蒙蒙的,风中带着寒意,行人大多从头到脚全副武装。这一切都提醒着我,冬天还未离开。

@小萌女:今天(17日)真冷啊,早晨脱去了秋裤,穿着雪地靴脚丫还是凉凉的,一瞬间明白了秋裤存在的意义……

四季健康

用吹风机治鼻炎?不靠谱!

近日,不少鼻炎患者在转载一篇《吹风机能治病》的文章,称用吹风机就能治感冒、冻疮、鼻炎等。

实际上,鼻腔需滋润的环境,用吹风机对着鼻孔吹,对鼻黏膜的破坏性极强,还会减弱其阻隔病毒的功能。

很多人不停地打喷嚏、流鼻涕,以为这是感冒的前兆,其实这可能是由过敏性鼻炎引起的。因极为相似,这两种症状让许多人分辨不清,不少过敏性鼻炎患者长期延迟治疗,拖成了鼻窦炎。

中医认为,过敏性鼻炎并非单纯的呼吸道疾病,要以整体辨证的观点来看。天冷,风、寒、湿邪易乘虚进入人体,若预防不及时,过敏性鼻炎就易发作。(小郑)



用户在哪里 我们就在哪里

洛阳网微信公众号

80万 粉丝

我们在哪里 用户就追到哪里

洛阳网“微信公众号”: 80万粉丝,是河南省阅读量、粉丝量最高的微信公众号,根据权威的第三方清博大数据排行榜,“洛阳网”微信公众号阅读量长期占据河南省所有微信公众号第一的位置,多次占据华中榜首。