今日天气

20℃~36℃

多云间晴天
偏南风2级~3级

未来几天

6月

1日	多云	21℃~34℃
2日	晴天到多云	18℃~29℃
3日	晴天到多云	17℃~26℃
4日	小雨转中雨	16℃~29℃
5日	中雨转阴天	17℃~24℃
6日	多云转晴天	16℃~29℃

（以上信息来源于网络，仅供参考）

【生活指南】

人体舒适度：3级

体感气温在20℃~36℃，早晚舒适，中午前后感觉热。

穿衣指数：2级

天气较热，建议穿短袖搭配短裤。

空气污染气象条件：2级

良好。

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：2级

行车安全条件良好，请司机朋友谨慎慢行，注意行车安全。

洗车指数：3级

天气条件较不适宜洗车。

（生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供）

【四季健康】

洗澡也有小技巧

天气越来越热，动不动就大汗淋漓，每天冲个澡是极好的。怎么洗澡才有助于健康呢？

时间控制好。洗澡时间太长，会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响。从理论上来讲，一般淋浴10分钟到15分钟就够了，就算是泡澡，最好也不要超过20分钟。

少搓澡。皮肤表面有一层保护屏障——皮脂膜，它可以阻挡灰尘、细菌等进入身体，也可以起到保湿的作用。适当搓澡是好的，可如果次数过多、力度过大，就有可能破坏皮脂膜，导致皮肤敏感，容易干痒。

不用洗得那么彻底。很多人觉得天气热了经常出汗，身上特别脏，一定要用强力去污的沐浴露或香皂。实际上，除非你每天都在泥里打滚，否则就没必要洗得那么彻底。原因正如前面所说，清洁得太彻底也会破坏皮脂膜，导致皮肤干痒。（心台）

五月榴花照眼明 枝间时见子初成

路过一树红花的石榴树时，您会不会驻足欣赏一番？

□记者 刘心 通讯员 陈红霞

在刚过去的端午小长假里，老天爷可真能折腾。5月28日至30日，市气象台相继发布了干热风预警和大风预警，您一定感受到了夏天的热情。今天最高气温将达36℃，不过，一场阵雨或许能带来一丝清凉，您出门别忘了带上雨具。

今明两天气温依旧比较高

夜晚从楼下传来的阵阵蛙鸣、空气中弥漫的花露水气味、超市和小店里畅销的冷饮……不知从何时起，夏姑娘就这么悄悄地来了，带来火辣辣的天气。

“这几天热死了……”这句话成了小记与同事节后的见面语。昨日，太阳虽然被云彩遮住了大半身影，但最高气温仍然有33℃，天气闷得让人喘不过气。

“中午外出吃饭时，还飘了几滴太阳雨呢。”小记的一名同事感慨，初夏的天气挺有意思，让人难以捉摸。

市气象台预计，今天白天全区多云间晴天，偏南风2级到3级，气温20℃到36℃；明天全区多云，局部地区有阵雨或雷阵雨，气温21℃到34℃；周五全区晴天到多云，局部地区有短时阵雨或雷阵雨，东北风3级到4级；周六全区晴天到多云。

昨日，小记从市气象台获悉，来自市农业局的统计数据显示，截至5月28日，全市已收获小麦37.1万亩，占总麦播面积的10.1%。“根据最新气象资料分析，5月31日到6月3日，我市以晴天到多云天气为主，受西南气流和冷空气影响，6月4日到6日，我市全区将迎来一次降水过程。”市气象台专家提醒，目前是小麦收割的关键期，请农民朋友们抓紧时间。

穿一条石榴裙，度过火热夏天

天气越来越热，这些天，有细心的市民发现，院子里的石榴树枝头开出了火红色的花朵，一阵微风吹来，伞状的花朵随风摆动，像一个个穿着长裙的女孩正翩翩起舞。

“五月榴花照眼明，枝间时见子初成”，惹眼的不仅有一树火红的石榴花，还有穿着石榴裙的翩翩女子。在唐代，石榴裙是年轻女子极为青睐的一种服装。相传，这种裙子必须用从石榴花中提取的色料来给布匹染色，做好的裙子色泽红艳动人，是每个女孩都渴望得到的“时髦服装”。有这样一种说法，每年初夏石榴花开之时，女孩们便相约做石榴红色的裙子，就连武则天也不能免俗，要“开箱验取石榴裙”。

虽然时至今日，石榴裙已不如当初那般流行，然而年年岁岁，每逢此时，石榴花依旧如约绽放枝头，为热烈的夏天增添一抹明媚浓艳的亮色。小记特意查了一下石榴花的花语：成熟的美丽、富贵，恰似在描述一个温文尔雅又大方美丽的女子。今年夏天，您想不想穿这样一条石榴裙？

【微言天气】

@冷枫：忽见艳阳照，心头一阵笑。急忙去把麦子晒，粮进仓中不急躁。

@小敏：过完端午，天气越来越热。游游泳、骑骑单车、吹着小风吃吃烧烤，夏天就是这样惬意。我爱夏天！

【诗读四季】

题张十一旅舍三咏榴花

韩愈[唐]

五月榴花照眼明，
枝间时见子初成。
可怜此地无车马，
颠倒青苔落绛英。

【译文】五月盛开的榴花红似火，绿叶掩映着初结的小果。冷清角落没有车马经过，任那谢了的花开了又落。

晚报四季天
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