

今日天气

14℃~20℃

阴天有小雨  
局地中雨  
大部分地区有雾  
偏东风转偏北风  
3级~4级

未来几天

10月

10日	阴天	11℃~17℃
11日	小雨	10℃~17℃
12日	晴天转多云	11℃~18℃
13日	小雨	11℃~18℃
14日	多云转小雨	11℃~17℃
15日	中雨	11℃~16℃

(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14℃~20℃,大部分时间感觉冷。
- 穿衣指数:1级**  
建议穿外套、长裤等。
- 紫外线强度:1级**  
强度很弱。
- 行车安全指数:4级**  
安全行车气象条件差,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。
- 洗车指数:4级**  
天气条件不适宜洗车。  
(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

# 袅袅凉风动 凄凄寒露零

## 在这阴冷的天气里,来一碗热腾腾的黑芝麻糊吧

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”昨日,我们进入寒露节气。寒露是天气由凉变寒的转折点,相信大家在昨日的凄凄冷雨中已经感受到了阵阵寒意。

回顾刚刚过去的“十一”长假,天气着实让人闹心。8天假期,洛阳多数时间在阴雨中度过,任性的秋雨是否影响了您外出游玩的兴致?

不管是宅在家,还是出门耍,假期总是匆匆而过。秋姑娘大概觉得长假里断断续续的雨下得不够痛快,在假期即将结束时,又闹起了“小脾气”。昨天9时5分,市气象台还发布了大雾黄色预警信号,称市区、孟津、伊川、嵩县将出现能见度小于500米的雾,局部地区将出现能见度小于200米的雾。

雾蒙蒙、雨绵绵的天气拉开了新一轮降水的序幕,长假过后,迎接我们的将是“雨雨雨”带来的降温。

昨天,中央气象台称,未来三天,北方大部分地区受冷空气影响,将出现大风降温天气,新疆南部和东部、甘肃、宁夏、陕西、内蒙古大部、华北北部和西部、东北地区中南部等地有6℃~10℃的降温。

对我市来说,冷风、冷雨带来的降温效果也十分明显,怕冷的小伙伴们,是时候穿秋裤了。市气象台预计:今天阴天有小雨,局地中雨,大部分地区有雾,偏东风转偏北风3级到4级,气温14℃到20℃;明天阴天,有小到中雨,局地大雨,偏北风3级到4级,气温11℃到17℃。

寒露过后,天儿越来越冷,根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,此时在饮食上宜“食麻以润燥”。这里的“麻”即芝麻,民间有“寒露吃芝麻”的说法。

谚语云:“嚼把黑芝麻,百岁无白发。”中医认为,黑芝麻不仅能养发,还有护肤的作用,常吃黑芝麻能使干燥、粗糙的皮肤变得细致、光滑。在这阴冷的天气里,不妨来碗热腾腾的黑芝麻糊,暖心又护肤。

【微言天气】

**@海风:**雨细密,雾朦胧。出门没撑伞,被细雨包围着,头发湿了,衣服湿了,心也湿了……寒,拥抱着整座城市。

**@秋秋:**感觉洛阳整个假期都在雨里泡着,没出去凑热闹看人海,看看书,听听音乐,整理一下房间,过了一个清闲自在的假期。



# 咱家的报

## 2017洛阳晚报读者节即将重磅来袭!

# 期待咱家的人

活动现场我们为您准备了多种贴心服务

- 记者和您面对面
- 政策解答在身边
- 写作摄影能交流
- 各级名师来传经
- 义务红娘帮牵线
- 专业医生来义诊
- 各项福利送不停

场地更加开阔  
服务更加贴心  
内容更加丰富

招商热线: 65156002 65156112  
订报咨询热线: 66778866



10月14日~15日  
与您相约中国国花园

目前,2017洛阳晚报读者节正在紧张筹备,各项招商工作和商家冠名征集也在火热进行中。如果您是实力雄厚的企业,有意成为此次活动的总冠名;如果您是有社会责任感的商家,诚愿为市民提供福利或实惠;如果您是《洛阳晚报》的热心读者,希望为此次活动建言献策,欢迎您来电话告诉我们。

