

## 今日天气

10°C~17°C

阴天转小雨  
偏东风2级左右

## 未来几天

## 10月

15日	阴天转小雨	10°C~15°C
16日	小雨	9°C~14°C
17日	中雨	10°C~11°C
18日	多云	9°C~13°C
19日	多云	17°C~18°C
20日	晴转多云	12°C~25°C

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 【生活指南】



人体舒适度:0级

人体感觉气温10°C~17°C,大部分时间感觉冷,请注意保暖。



穿衣指数:3级

建议穿厚外套,秋衣、秋裤等服装。



紫外线强度:2级

强度较弱。



行车安全指数:3级

安全行车气象条件一般,降雨时变差,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)

## 【诗读四季】

## 天净沙·秋

朱庭玉[元]

庭前落尽梧桐，  
水边开彻芙蓉。  
解与诗人意同。  
辞柯霜叶，  
飞来就我题红。

【译文】庭院前落尽了梧桐的叶子，水中的荷花也早已失去当日的风姿。仿佛通晓我的心思，一片经霜的红叶离开树枝，飞近身让我题诗。

## 【微言天气】

@海风:雨后清新的空气弥漫了整座城市,云薄,雾浅,天灰蓝。凝视着这样的初晴,想在秋风乍起时,静赏秋日里云淡风轻的美丽。

@冷枫:翻箱倒柜找出一件羊绒外套,本来以为穿上会热,没想到刚刚好。这天儿冷得,再不来暖气真有些吃不消了。

# 阴雨天,冷风吹 让人想捧保温杯

□记者 范瑞 刘心 通讯员 禹东晖

终于又盼来了双休日,可老天爷的心情不太好,这两天仍然阴着脸。近来阴冷的天气大家似乎已习惯了,只是明天气温还会再下降,到了下周,最高气温要降到10°C,难道冬天等不及,急着降临人间?

## 周日又要“泡”在雨水中度过了

如果用一个词来形容今年的秋天,你会想到什么?小记脑海里只有一个词——“短暂”。新买的漂亮秋装还没穿几次就得收回柜子里,得请出厚厚的冬装了。

12日短暂回暖之后,昨天天气又冷了起来,来自中国天气网数据显示,昨天我市的最高气温15°C,最低气温仅有9°C。

经过昨天一天的酝酿,凄凄冷雨又要回归,这个周日又要“泡”在雨水中度过了。

具体预报为,今天阴天转小雨,

偏东风2级左右,气温10°C到17°C;明天阴天转小雨,东北风2级到3级,气温10°C到15°C。

市气象台专家分析,昨天夜里我市出现了轻雾天气,这主要是由于静稳的大气条件和空气相对湿度较大造成的,自今天傍晚起,我市自西向东迎来新一轮降水天气,受降水影响,能见度不会太高,您出门行车要注意安全。预计17日之前,雨势都不会停止。看来,想重见阳光,得等到下周了。

## 秋天多秋虫,谨防被叮咬

一雨成秋,天高云淡,鸣虫唧唧,是秋虫出动的时候了。昨天,家住老城区的朱女士在家中储物室搬货物时,胳膊被一只两毫米长的秋虫咬了一口,不一会儿,整条胳膊都肿了起来,涂啥药膏都不管用。

听了朱女士的描述,医生推测她遇到的可能是蠓虫。“我上网查了后才知道,一旦被雌性蠓虫叮咬,被叮咬处会感觉奇痒,最严重的可能引发全身过敏性皮炎。”朱女士说。

除了蠓虫,跳蚤也会在秋天出来捣乱。跳蚤诱发的皮炎,医学上称为丘疹样荨麻疹,症状主要表现为呈孤立、散状分布的小红疙瘩,多

集中在背部、腰部和腿部,一般会有刺痛或瘙痒感,严重时,红疙瘩上还会起小水泡。

跳蚤咬人时,它的口器中会分泌一种有机酸,能够引起皮肤瘙痒,用含有钠盐的肥皂进行涂抹,能够迅速去除瘙痒感。若伤情严重,还是要尽早就医。

需要注意的是,跳蚤是体外寄生虫,多寄生在动物身上,且跳跃能力强。若您家饲养了猫、狗等小动物,一定要为它们勤洗澡,保持它们身体清洁。

## 【四季健康】

## 春捂秋冻有技巧 身体这几处千万别冻着

## 头部

头为“诸阳之汇”,若头部受寒,体内阳气会大量散失,神经血管供血会受影响,引起头痛。女性经期的神经性头痛便是气血不足加上受寒所致。

## 肚脐

肚脐比较薄弱,对外部刺激特别敏感,小孩易受寒邪侵袭,引起腹痛、腹泻。而女性下腹受凉易诱发痛经和月经不调。故平日应做足腹部保暖。

## 后背

背部是人体健康的屏障,若受寒易引起心肺受寒。

## 肩膀

寒气常导致气血运行不畅,不通则痛。有肩颈疼痛者在天气变冷时更要注意肩部保暖,最好围个披肩睡觉。

## 双脚

“百病从寒起,寒从脚下生”,双脚如着凉,会大大降低人的抗病能力。

