

## 今日天气

9℃~21℃

多云到晴天  
偏东风2级左右

## 未来几天

### 10月

20日	晴天间多云	11℃~21℃
21日	晴天到多云	11℃~22℃
22日	多云间阴天	12℃~22℃
23日	晴天间多云	10℃~21℃
24日	多云	10℃~19℃
25日	多云到阴天	9℃~20℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 【生活指南】

**人体舒适度:0级**  
体感气温在9℃~21℃,早晚凉,中午时间感觉舒适。

**穿衣指数:3级**  
昼夜温差较大,建议穿长袖、长裤,备一件外套。

**紫外线强度:4级**  
强度较强。

**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)

# 风轻云淡、美景如画…… 秋高气爽的天儿终于来啦

□记者 刘心 通讯员 禹东晖

盼啊盼,昨日,老天爷终于收起“眼泪”,风雨没再来“捣乱”,我市最高气温从13℃上升至17℃,让人感觉一下子暖和了不少。

昨日,中国气象频道气象分析师信欣对近期的天气状况进行回顾:“包括河南在内的多个省份,近一个月来的日照时数不及往年同期的一半,局地甚至不足往年同期的20%。”

让人感觉漫长的“雨季”终于过去,自今日起,我省将进入一段少雨期,未来几天多是“阳光灿烂的日子”。市气象台预计,短期内,我市转受高空西北气流控制,天气好转,气温回升。

具体预报为:今天白天全区多云到晴天,部分地区有雾,偏东风2级左右,气温9℃到21℃;明天晴天间多云,气温11℃到21℃;21日晴天到多云,气温11℃到22℃;22日多云间阴天,气温12℃到22℃;23日晴天间多云,气温10℃到21℃;24日多云,气温10℃到19℃;25日多云到阴天,大部地区有小雨,气温9℃到20℃。

如果前段时间洛城的天气可以用“秋风秋雨愁煞人”来形容,那么,这两天的天气用“秋高气爽”来形容就最恰当不过了。雨一停,街头巷尾就热闹起来,卖糖炒栗子、烤红薯、糖葫芦的商贩越来越多,各种香气在空气中弥漫,勾起人们的食欲。

说到这个季节的美食,小记最喜欢的就是烤红薯了。手捧热乎乎烤红薯,轻咬一口,软糯的红薯含在口中,甜香弥漫在整个口腔里,慢慢咽下,温暖了肠胃,温暖了心灵。一些爱美的女孩认为红薯糖分含量高、热量大,多吃容易发胖,其实恰恰相反。《生命时报》曾报道,红薯的热量只有等量大米的1/3,几乎不含脂肪和胆固醇,且红薯本身含有大量膳食纤维,能刺激肠道蠕动,增加消化液的分泌,是低脂、低热量的减肥食品。

不过,因为红薯含糖量较高,这些糖分会导致胃酸大量产生,增加胃的“工作压力”,容易刺激胃部原有的溃疡面或胃黏膜,引发胃部不适。因此,患有胃溃疡、胃胀等胃病的人最好抵挡诱惑,不吃或少吃红薯。

## 【微言天气】

@可爱迷人又美丽:  
雨停了,坐在办公室里仍然手脚冰凉,盼望早日供暖!

@毛毛虫:天空刚放晴,我就开始担心空气质量问题了,让晴天和好空气多多“在一起”吧!



# 诚 聘

## 瀍河区业务经理 5 名

## 宜阳县业务经理 2 名

30岁左右 待遇优厚 有意者到公司面谈

联系人:董先生 13693825320

招聘电话:63188866

洛阳阿新奶业有限公司



扫一扫订奶