

今日天气

9℃~22℃

晴天到多云
偏南风2级~3级

未来几天

10月

22日	多云间晴天	9℃~21℃
23日	多云转晴天	10℃~17℃
24日	多云转阴天	10℃~16℃
25日	阴天转多云	10℃~17℃
26日	晴天转多云	11℃~22℃
27日	晴天	12℃~22℃

(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9℃~22℃,早晚凉,中午前后感觉舒适。
 - 穿衣指数:0级**
建议穿薄外套或牛仔裤等。
 - 紫外线强度:4级**
强度较强。
 - 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)

【诗读四季】

早发焉耆
怀终南别业

[唐]岑参

晓笛引乡泪,秋冰鸣马蹄。
一身虏云外,万里胡天西。
终日见征战,连年闻鼓鼙。
故山在何处,昨日梦清溪。

【译文】破晓的笛声催下我思乡的泪滴,秋日的冰上响起奔驰的马蹄声。我孤单一人置身于西北的塞外,处在遥远的万里以外的胡地之西。终日只见边塞上不断征战,连年来只听军队中战鼓敲击。亲爱的家乡如今究竟在何处?昨日梦中,我又回到了故乡的清溪。

【微言天气】

@海风:今天(10月20日)太阳羞羞答答在云里游荡,雾姑娘闻鸡起舞,伴着太阳不肯离去。不论是丹桂飘香,还是秋菊金黄,枫叶如火,都让人沉醉。
@老猫:压抑了许多日子的太阳终于跳出来了,它点燃了天空,最后用残血烧红了大地。

带着家人出门逛逛 方不负这秋高气爽

这样的晴好天气,有望持续到月底

□记者 范瑞 刘心 通讯员 禹东晖

这个双休日,老天爷心情不错,让暖暖的阳光陪伴我们,最高气温在20℃以上。别辜负这秋高气爽的日子,和家人一起爬爬山、赏赏花,放飞心情吧!

双休日有暖阳相伴,也有秋雾来扰

昨日,中央气象台发消息称,在过去的一个月里,包括我省在内的多地雨水异常多,日照稀缺。不过,从19日起,这些地区一改前期“低温、阴雨、寡照”的局面,进入一段少雨期,且对全国大部分地区来说,晴朗升温是天气主旋律,秋高气爽,适宜出行。预计中东部地区晴多雨少的天气至少维持1周,甚至可能持续到10月底。

看来,本月接下来的时间,您可以尽情享受秋日阳光了。

家住西工区的黄先生说:“这才是秋天该有的样子啊!阳光普照、落叶金黄、微风拂面……沿着洛河走一走,心旷神怡。”

不过,让人感觉有点儿遗憾的是,在

暖阳相伴的同时,秋雾来“添乱”了。中央气象台称,自19日起,由于低层湿度大,加上大气层结稳定,华北等地出现入秋以来首轮大雾天气。监测结果显示,昨天早晨,北京南部、天津、河北中部、山东西部、河南中部、山西中部、陕西北部等地出现能见度不足1000米的雾,局地出现能见度不足500米的雾。

今明两天,我市也会被薄薄的晨雾笼罩,您驾车时要注意减速慢行。具体预报为:今天晴天到多云,偏南风2级到3级,气温9℃到22℃;明天多云间晴天,部分地区有雾,偏北风2级到3级,气温9℃到21℃。

秋季晨练,不要“用力过猛”

入秋后,清晨的公园冷清了许多,薄雾中偶有市民跑步、打拳的身影。吹着凉风,欣赏着朦胧的景色,好不惬意。不过,小记想提醒您一下,秋季晨练需要注意以下几点,否则可能适得其反。

秋季,大气层结趋于稳定,晨雾明显增多。您可能不知道,有晨雾时不太适合晨练。晨雾由悬浮于近地面的水汽凝结而成,其中有许多有害物质,如各种酸、碱、病原体和微生物。晨练时呼吸加速,人体过多吸入有害物质,容易诱发气管炎、咽喉炎、结膜炎等疾病。同时,雾天气压低、风小、湿度大,汗液不易蒸发,运动后会感觉身上湿湿黏黏的。

秋季昼夜温差大,清晨气温较低,如果您一定要到户外晨练,不要穿得过多,

避免感冒。此外,当气温较低时,肌肉和韧带的伸展性会明显降低,您在锻炼前最好充分热身,以免拉伤。

有人认为“天气凉爽了,加大运动量,多出汗,才能达到最佳锻炼效果”,其实这是不科学的。中医认为,秋季,人的精气处于收敛内养的阶段,锻炼也应顺应这一原则,运动量最好由小到大,循序渐进,适量就行。晨练时,身体微热,微微出汗,晨练后,感到轻松舒适,这才是最好的状态。

需要注意的是,晨练前,您还要吃一些食物。头一天的晚餐经过一夜的消化、吸收,到了清晨,身体处于低代谢状态,若不在运动前进行能量补充,运动时将消耗体内脂肪,使血液中的游离脂肪酸明显升高,容易造成心律失常甚至猝死。

【四季健康】

脾胃虚弱 适当吃点芋头

秋季是芋头上市的季节。芋头不但味美可口,而且营养丰富。

中医认为,芋头有补中益气、开胃生津、消炎止痛等功效,且富含淀粉、蛋白质、微量元素、烟酸、维生素C等多种成分,质地软滑,容易消化,特别适合脾胃虚弱、患肠道疾病和正处于康复期的人食用。

需要注意的是:芋头的黏液中含有皂甙,会刺激皮肤,如果不小心接触后导致皮肤发痒,涂抹生姜或在火上烘烤片刻即可止痒;芋头含较多淀粉,过多食用易引起腹胀。(心台)



分类广告
广告热线:65139977 65139988
洛龙区民丰盛通小额贷款有限公司
加油每升优惠 0.7元
折上折——与加油站优惠同享
限中石油、中石化加油卡办理
咨询 0379-60191107
电话 182 3880 9615
机选秒厂整口机选秒整各20楼

