

今日天气

9℃~19℃

多云转阴天
偏东风转西北风
4级~5级

未来几天

11月

10日 晴天转阴天 6℃~15℃

11日 小雨转阴天 5℃~11℃

12日 晴天 8℃~17℃

13日 多云 6℃~17℃

14日 多云转阴天 7℃~14℃

15日 阴天 2℃~11℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

生活指南

人体舒适度:0级
人体感觉气温在9℃~19℃,早晚冷,中午前后感觉舒适。

穿衣指数:3级
昼夜温差较大,建议穿长袖、长裤,根据天气变化适时增减衣物。

紫外线强度:2级
较弱。

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: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)

还没开始供热 冷空气就来了

□记者 刘心 通讯员 禹东晖

立冬过后,老天爷对我们还算温柔,阳光依然明媚,不过,冷空气即将来“宣示主权”,今天,气温有所下降,小雨也会来“串场”。

市气象台预计:今天白天,全区多云转阴天,偏东风转西北风4级到5级,气温9℃到19℃;明天晴天转阴天,夜里部分地区有小雨或零星小雨,偏北风4级减小到2级,气温6℃到15℃。

冷空气说来就来,虽然这两天还算暖和,但毕竟已经11月了,寒冷随时会来,往往是供热还没开始,天儿就冷下来了。有人说,这段时间最难熬了,尤其到了晚上,冷风从窗缝吹进来,不裹得严严实实根本睡不着。

很多人最近喜欢蒙头睡觉,殊不知,这样做虽身体暖和了,但伤害了大脑。

《难经·第四十七难》中说“人头者,诸阳之会也”,中医说,人体

所有阳气汇聚在头部,若阳气被人为地“包裹”,久而久之容易郁积成火,不利于气血循环。

从西医的角度来说,保持头部相对低温,有利于改善睡眠状况。蒙头睡觉,容易使被窝里的二氧化碳增多,人容易头晕、头痛、头胀、耳鸣、眼花、恶心、呕吐等。

有研究表明,人在睡觉时,呼吸道可排出二氧化碳等149种有害物质,皮肤毛孔可排出171种致病菌,蒙头睡觉容易诱发呼吸道炎症、皮肤疾病等。

因此,睡觉时一定要把头露在外面,如果觉得冷,可以开会儿空调再睡。需要注意的是,秋冬季节夜晚室温最好保持在18℃到20℃,因此,空调温度不宜调得过高,否则容易上火、感冒等。

【微言天气】

@果果和书童:这两天,穿棉衣怕热,穿单衣又有些冷。新买的呢子外套搁置了一个多月,还没派上用场。让降温来得更猛烈些吧!至少能穿上美美的新衣服。

【诗读四季】

秋怀

[宋]欧阳修

节物岂不好,秋怀何黯然!
西风酒旗市,细雨菊花天。
感事悲双鬓,包羞食万钱。
鹿车何日驾,归去颍东田。

【译文】这节令风物能有哪一点儿使人不称心?不知怎么回事,我面对这满眼秋色,却不禁黯然神伤。西风呼呼,市场上的酒旗迎风招展;细雨蒙蒙,到处有金色的菊花怒放。想到国事家事,愁得我双鬓灰白;白白地耗费朝廷俸禄,我感到羞愧难当。什么时候能满足我的愿望——挽着鹿车,回到颍东,耕田植桑?



阿新双“”大喜

即日起通过微信订购阿新牛奶的用户,将成为阿新尊贵的会员,届时您将有意想不到的收获。快快行动吧!

关注微信公众号“阿新奶业”下单即可天天送奶到家
配送区域:洛阳市九县(市)六区



扫一扫订奶

我们承诺 ●原奶执行欧盟标准 ●每天早上7点前送奶到家,每发现一次未按时送达,48小时内返现5元
洛阳阿新奶业有限公司·专业低温奶制造商 订奶热线:0379-63188866 67895888