

今日天气

 1℃~8℃

 多云
偏北风4级左右

未来几天

11月

19日	多云转阴天	-1℃~8℃
20日	晴天转多云	0℃~12℃
21日	多云	2℃~15℃
22日	晴天	0℃~13℃
23日	晴天	1℃~13℃
24日	多云	3℃~12℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

【微言天气】

@峰峰:天冷了,街头快递小哥仍然来去匆匆,或蹲在包裹堆里分拣包裹。每个辛勤工作的人都值得尊重,拿到包裹后,别忘了向辛苦的快递小哥说声谢谢。

@海风:清晨,睁开双眼,发觉朝霞不再耀眼,白雾充盈天地,眼前朦胧一片,看不见地平线,连太阳也不肯露面。雾,用抽象派技巧与现实结合,缥缈虚幻,泼墨古河洛。

【生活指南】

人体舒适度:-2级
体感气温1℃~8℃,感觉冷。

穿衣指数:-2级
建议穿羽绒服、保暖衣等防寒服装。

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,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)

【诗读四季】

蜀国弦

[唐]李贺

枫香晚花静,锦水南山影。
惊石坠猿哀,竹云愁半岭。
凉月生秋浦,玉沙粼(粼)光。
谁家红泪客,不忍过瞿塘。

【译文】枫树飘香,傍晚花草静谧,锦江水中,映出南山倒影。险石欲坠,野猿哀啼,半山竹云叫人发愁心惊。一轮寒月高挂在秋夜的江畔,照得晶莹的沙粒闪闪发光。谁家的女子在这儿哭泣,不忍辞别故土,走出瞿塘?

这场寒潮威力强 劝君莫忘添衣裳

今天也是“寒衣节”,祭祀时别忘了防火

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

天越来越冷,出门也成了一件越来越困难的事,特别是供热后,从温暖的房间里走进呼呼的冷风中,那滋味儿可真不好受。这个双休日,您会更加眷恋暖烘烘的房间,因为寒潮逼近,气温进一步下降,最低气温会跌至0℃以下。

受寒潮影响,今明两天气温偏低

这场寒潮有多厉害?著名气象节目主持人宋英杰在微博上发了一张16日至19日全国的大风降温图,并感慨:“看了这张图,内心已屈服;吃完热汤面,找出羽绒服。”有网友叹道:“可惜‘双11’买的羽绒服还在路上……”

这场寒潮“性子急”,并没有耐心歇歇脚,等您快递包裹到的意思。昨日6时,中央气象台再度发布寒潮蓝色预警称,17日8时至19日8时,内蒙古中西部偏南地区、西北地区东部、华北大部、东北地区东部和南部、黄淮、江淮、江南、华南大部、西南地区东部等地的最低气温或平均气温将下降6℃至8℃。19日凌晨,地面最低温度0℃线将南压至沿淮一带,河南中南部至苏皖沿淮地区将出现初霜冻。

据中央气象台首席预报员孙军分析,这场寒潮之

所以威力强劲,主要是因为强冷高压东移南下,其高压中心达到了1045百帕,此外,从11月3日至13日,全国大部分地区气温较往年同期偏高,因而在强冷空气进入时,南北气压梯度较大,导致风力更强、降温更明显。

抵御寒潮,您是不是得请出“秋裤君”了?如果以“日最低气温跌至5℃以下”作为穿秋裤的标准,中国天气网专家称,截至今日12时,降温波及黄河以南的大部分地区,“秋裤分割线”将推进至江苏中部、安徽中部一线,河南、陕西几乎全部被纳入“穿秋裤的领地”。

市气象台预计:今天多云,偏北风4级左右,气温1℃到8℃;明天多云转阴天,部分地区有小雨或零星小雨,东南风2级到3级,气温-1℃到8℃。

今日农历十月初一,又称“寒衣节”

今天是农历十月初一,进入农历十月,天气渐渐寒冷,相传每到这一天,人们怕故去的亲人因缺衣少穿而受冻,祭祀时除了食物、香烛、纸钱等,还有一种不可缺少的供物——冥衣,因此,农历十月初一又叫“寒衣节”,它与春季的清明节、秋季的中元节并称一年之中的三大“鬼节”。

据考证,早在周朝,农历十月初一就是腊祭日,这一天要举行隆重的祭祀活动。《礼记·月令》中描述了周朝腊祭的情形,以猎物为祭品,天子在

社坛上祭祀日月星辰众神,在门闾内祭祀五代祖先,同时慰劳农人,颁布新的作息制度。

洛阳俗话有“十月一,油唧唧”之说,意思是,农历十月初一这天,人们要烹炸食品,剝肉、包饺子,准备供奉祖先的食品。这些东西油膏肥腻,操作时不免弄得人满手、满脸皆是油。瞅着天快黑了,人们便抓把土灰,在家门前撒一个灰圈,然后焚香上供,燃烧冥衣,祭奠先人。如今提倡文明祭扫,且冬季天干物燥,大家在祭奠故人时,要注意防火,不要影响交通。

【四季健康】

多睡一小时 精力更充沛

冬季是养生的季节,睡眠也是一种养生的方法,冬季是不是应该多睡觉呢?

中医主张“天人相应”,睡眠养生也应与自然协调统一。冬季,保证充足的睡眠时间尤为重要。《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说:“早卧晚起,以待阳光。”从传统养生学的角度来讲,冬季每晚多睡1个小时,有利于人体阳气的潜藏和阴精的积蓄,使人体达到“阴平阳秘,精神乃治”的健康状态。

另外,美国一项新研究发现,人每晚多睡1个小时,可显著提高警觉度,降低疼痛敏感度。(木青)



天气版记者:范瑞
天气版QQ群:307978071
天气版新浪微博:@晚报四季天