

今日天气

 0℃~16℃

晴天间多云
偏西风3级左右

未来几天

11月

26日	晴天到多云	0℃~14℃
27日	多云	-1℃~10℃
28日	多云转阴天	2℃~14℃
29日	雨夹雪	1℃~6℃
30日	多云	0℃~9℃

12月

1日	晴天	1℃~8℃
----	----	-------

(以上信息来源于网络,仅供参考)

【生活指南】

 **人体舒适度:-2级**
人体感觉气温在0℃~16℃,感觉冷。

 **穿衣指数:4级**
天气较冷,建议穿呢子大衣或羽绒服。

 **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: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)

【诗读四季】

早冬

[唐]白居易

十月江南天气好,
可怜冬景似春华。
霜轻未杀萋萋草,
日暖初干漠漠沙。
老柘叶黄如嫩树,
寒樱枝白是狂花。
此时却羡闲人醉,
五马无由入酒家。

【译文】江南的十月(农历)天气很好,冬天的景色像春天一样美好。寒霜没有冻死小草,太阳晒干了大地。老柘树的叶子虽然黄了,但仍然像初生的一样。这个时候的我只羡慕喝酒者那份清闲,便不知不觉走入了酒家。

冷空气越来越强
是时候穿绒裤喽

天冷的时候,早上赖床5分钟,好处多多哦

□记者 刘心 通讯员 禹东晖

昨日,我市的最低气温只有1℃,您感觉到冷了吧?市气象台称,从今日到27日,新一股冷空气将影响我市。双休日在家,赶紧把厚羽绒服、绒裤倒腾出来吧!

双休日以晴天为主

昨日一早,阳光就爬上了窗户,各种建筑都披上了一层“土豪金”。上午,小记外出采访时看到,在蓝蓝的天空下,院子里、小花园中坐着一排排晒太阳的老人,他们或闭目养神,或谈笑风生,小记用手机定格了这温馨的一幕,心想,这便是冬天最美好的姿态吧!

说起冬日晒太阳,小记想起古语“负日之暄”,意思是说“背对着日头晒太阳”。中医认为,人体的脊椎一线是统管阳气的督脉所在,而在督脉两侧的膀胱经,是接受太阳能量的要道。因此,人们背对着日头晒太阳,既能快速取暖,又能获取更多能量。

需要注意的是,冬季云量总体偏少,太阳照射大地时少了云的遮挡,气温会快速上升。日落后,由于大气逆辐射减弱,加之大气对地面的保温作用减弱,地表散热快,气温会迅速下降。因此,晒太阳得选择一个好时段。

今天阳光依旧充足,但是昼夜温差较大,您不妨在中午前后,找个阳光充足的地方,舒舒服服地坐一会儿。

市气象台预计:今天白天全区晴天间多云,偏西风3级左右,气温0℃到16℃;明天晴天到多云,东北风3级左右,气温0℃到14℃。

赖床有了好理由

昨日,小记的一个朋友在微信朋友圈中“哀嚎”：“又到了‘起床靠勇气’的时节!”随着天气转冷,一些朋友可能和她一样,患上了“起床困难症”,即使早早醒来,也不舍得离开温暖的被窝。

小记要告诉您一个好消息:有研究表明,冬日早晨赖床5分钟,对人体好处多多哦!

您可不要小看这5分钟,它可以让尚处于松弛状态的肌肉有个缓冲的过程,恢复到自然状态。由于人在沉睡时,大脑和血液也放慢了“工作速度”,经过5分钟的调整,这些器官将渐渐恢复正常“工作状态”。

若您是上班族,最好将闹钟提前5分钟,给自己留出赖床的时间。否则,一旦醒来后猛然爬起来,肌肉突然受凉,容易产生酸痛感,且人在刚睡醒时血液流速较慢,不能一下子将氧气输送到脑部,容易头晕。

大家都知道,古人有“日出而作,日落而息”的习惯。这是因为,在太阳升起的“阳盛时”起床,能保护体内的阳气。避寒就温,对体质弱的老人和儿童来说,能够增强御寒能力,避免周身乏力、心悸气短等不适症状的发生。

【微言天气】

@海风:今天(24日)天气格外好,金色瀑布般的阳光从天空中倾泻下来,穿过指缝照在脸上,柔柔的、软软的、痒痒的。

@超人:这几天虽然有风,且感觉冷,但是天空美得不像话,处处都是好风光。希望今年冬天这样的天气能多一些,再多一些。

【四季健康】

四类人群
适合冬季进补

小雪节气已至,不少人开始关注冬季养生活题。中医专家提醒:气虚、阳虚、老年人和术后康复人群可合理进补,从而增益健康。

甘肃省第二人民医院首席中医专家王世彪说,民间素有“冬令进补,春天打虎”的说法,大致意思为冬季是人体吸收营养、贮藏精华、恢复健康的最佳时机。

“中医认为,人想有精气神,必须靠阳气。”王世彪介绍,气虚者会气短乏力,阳虚者多出汗怕冷、精神不振,老年人和术后康复者大多阳气亏虚,应通过食补来增加体内热量,改善因阳气不足导致的手足不温、畏寒怕冷等症状。

王世彪介绍,我国各地有不同的食补特色,如北方人爱食用羊肉,南方人多喝保健茶。“东汉名医张仲景创制的当归生姜羊肉汤,有助于温补肾阳、益气养血,深受天南地北人的欢迎。”他说,此外,当归、黄芪、人参都是理想的温补药材,可以补足五脏阳气。

王世彪提醒,冬季养生还应积极保暖。我国素有“十病九寒”之说,这是因为大部分疾病是由受寒引起的,冬季尤其应防止头、脖、前胸、手足部位受寒。(新华)

