

## 今日天气

 -4℃~11℃

晴天间多云  
偏西风3级左右

## 未来几天

12月

6日	晴天间多云	-4℃~12℃
7日	晴天间多云	-1℃~11℃
8日	晴天到多云	0℃~7℃
9日	多云	-1℃~9℃
10日	多云转晴天	-1℃~8℃
11日	晴天	0℃~10℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 生活指南

- 人体舒适度:** -2级  
体感气温-4℃~11℃,早晚感觉冷,中午前后感觉较舒适。
- 穿衣指数:** -2级  
建议穿羽绒服、毛衣等保暖服装。
- 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:** 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)

# 本周我市降水量偏少,周后期多刮风天气 有风无雨 干冷继续

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

昨天虽说有阳光照耀,但冷空气一直默默发力,气温下降明显。呼呼的北风,干冷干冷的天儿,让人格外盼望大雪纷飞的日子,不过,本周我市几无降雪可能。

市气象台预计,本周我市降水量偏少,平均气温正常,周极端最低气温-4℃,山区-5℃。周后期多受弱冷空气活动影响,刮风天气较多。

具体预报为:今天晴天间多云,偏西风3级左右,气温-4℃到11℃;明天晴天间多云,西北风2级到3级,气温-4℃到12℃;周四晴天间多云,西北风3到4级,-1℃到11℃;周五晴天到多云,偏北风3到4级,0℃到7℃;周六多云,-1℃到9℃。

眼下虽然越来越冷了,但清晨公园里仍有不少健身爱好者坚持晨跑。很多人跑步时

喜欢大口呼吸,以便摄入更多的氧气,其实这种方法并不适合寒冷的冬天,此时张嘴大口呼吸,冷空气会刺激咽喉和气管,可能引发哮喘、咽炎等病症。

专家建议,跑步时最好采用鼻腔或口鼻混合式呼吸。因为鼻腔内有一层黏膜,上面有丰富的毛细血管,血液流经黏膜时散发热量,就能温暖从鼻腔吸入的冷空气,干燥的冷空气可以变得温暖、清洁和湿润,从而减少对呼吸道和肺的刺激。

当运动比较剧烈且身体负荷较大时,可采用口鼻混合呼吸的方法,即嘴唇微张,舌头上提,让冷空气经舌侧进入,延长冷空气进入呼吸道的的时间,避免对呼吸黏膜造成刺激。另外,在跑步过程中,人体对氧气的的需求量不断增加,因此,要尽量保持呼吸节奏平缓,不宜起伏过大。

## 【微言天气】

**@海风:**昨天晴好,出行的人多了。广场上、公园里,人们三三两两,散步、打陀螺、拉着二胡唱小曲,打牌下棋的也不少,间或传来几声鸟鸣,被冬日的阳光包裹着、浸润着,舒心惬意,真是其乐融融,不知归期了。

**@慕糖醇:**昨晚做了一个梦,在梦里一下子到了春天,阳光明媚、花朵绽放,早晨推开窗,果然有阳光闯进房间,只可惜,外面灰蒙蒙一片……

## 【诗读四季】

### 残菊

[近代]秋瑾

岭梅开后晓风寒,  
几度添衣怕倚栏。  
残菊犹能傲霜雪,  
休将白眼向人看。

**【译文】**岭上梅花开后,已是冬来雪至,晓风寒冽,几次添加衣服,不敢倚栏站立。残菊依然在寒风霜雪中傲立怒放,我想告诉残菊,几度添衣,并不意味着怕冷,不要把人看扁了,革命者同样能在寒冬里挺起胸膛,傲世独立。



# 网上订奶 每天送新鲜

## 关注微信公众号“阿新奶业” 下单即可天天送奶到家

阿新自由订<sup>®</sup> 电商平台 [www.axzyd.com](http://www.axzyd.com) 或关注微信公众号“阿新奶业”

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

每天早上七点前送奶到家,每发现一次未按时送达,48小时内

返现五元

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

