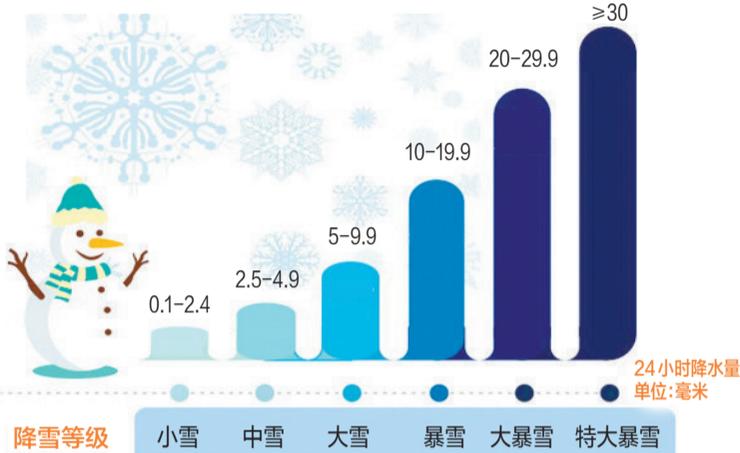




打雪仗、堆雪人 今天或许梦成真



□记者 余子愚 通讯员 禹东晖

“2018年第一场大雪，终于等到你！”昨日，“晚报天气与服务”QQ群里有群友发出感慨。

的确，入冬以来，洛阳的雪让人望眼欲穿。刚进入2018年，我们终于等来了降雪的消息。

根据最新的气象资料分析，受高空低槽和冷空气的共同影响，我市将有一次大范围的降雪天气过程。市气象台预计，今天小雪转大到暴雪，东北风3级左右，气温-6℃~1℃；明天暴雪转小雪，偏东风2级到3级，气温-6℃到-3℃。

市气象台专家说，气象部门把下雨下雪都叫作降水，降水的多少叫降水量。按24小时降水量的大小，降雪分为小雪、中雪、大雪和暴雪等多个等级。

小雪：24小时降水量在0.1毫米到2.4毫米。

中雪：24小时降水量在2.5毫米到4.9毫米。

大雪：24小时降水量在5毫米到9.9毫米。

如果有降雪而没有形成积雪，一般称之为零星小雪。当24小时降水量在10毫米到19.9毫米时为暴雪，20毫米到29.9毫米为大暴雪，超过30毫米为特大暴雪。对于普通人来说，判断降雪大小的最直观感受，就

是雪下得大不大，积雪深不深。

中央气象台预计，从今天到周四，我国中东部大部地区将出现一次大范围雨雪天气过程，黄淮、江汉、江淮等地有中到大雪，其中陕西中南部、河南、湖北中北部等地的部分地区有暴雪，局地大暴雪。

在大多数人的记忆里，童年的冬天是与一场又一场大雪相遇。现在，冬天的雪是让人期待的。作家梁实秋曾这样描述他眼中的雪：“雪的可爱处在于它的广被大地，覆盖一切，没有差别。冬夜拥被而眠，觉寒气袭人，蜷缩不敢动，凌晨张开眼皮，窗棂窗帘隙处有强光闪映大异往日，起来推窗一看——啊！白茫茫一片银世界。”

2018年的第一场雪落下，如果有时间，您可以带着孩子一起堆雪人，享受下雪带来的快乐。需要注意的是，雪景虽然美丽，但也会给我们带来烦恼。市气象台专家提醒，雨雪天气道路易出现积雪和结冰现象，大家应减少电动车和自行车出行，选择步行或公交车等较为安全的出行方式，避开路面浮冰和积水，远离有积雪的树木和广告牌，以免发生危险，出门应穿鞋底纹理较深的防滑鞋。



今日天气

*** -6℃~1℃

小雪转大到暴雪
东北风3级左右

未来几天

1月

4日	暴雪转小雪	-6℃~-3℃
5日	多云转小雪	-12℃~-5℃
6日	大雪转小雪	-11℃~-4℃
7日	小雪转阴天	-8℃~-2℃
8日	晴天	-12℃~-3℃
9日	晴天	-12℃~-3℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

生活指南

人体舒适度:-3级
人体感觉气温-6℃~1℃,感觉冷,请注意保暖。

穿衣指数:-2级
建议穿羽绒服、厚毛衣等保暖服装。

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,降雪时变差,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

夜雪

[唐]白居易

已讶衾枕冷,
复见窗户明。
夜深知雪重,
时间折竹声。

【译文】天气寒冷,人在睡梦中被冻醒,惊讶地发现盖在身上的被子已经有些冰冷。疑惑之余,抬眼望去,只见窗户被映照得亮亮的,这才知道夜间下了一场大雪。雪下得那么大,不时听到院子里的竹子被雪压折的声响。

微言天气

@兰星:从3日开始,洛阳将进入速冻模式。

@子皓:终于要下雪了。

@曾经的老兵:暴雪来临,大家做好防雪准备。

四季健康

冬季碰上咽炎怎么办

□据 中华养生网

咽炎是冬季常得的一种上呼吸道疾病,特别是慢性咽炎,很折磨人。冬季气温骤降,空气湿度降低,若不注意做好保湿工作,就很容易诱发慢性咽炎。特别是一些需要多说话的职业人士,比如教师、培训师等。对于咽炎,冬季需要注意以下几点:

1.保持咽部湿润

可以在每天晚上睡觉前喝一杯蜂蜜水,既能够滋润去燥又可以强身健体,对于咽炎非常有益。

2.少吃辛辣食物、少烟少酒

辛辣刺激食物能够刺激咽喉黏膜,造成咽部充血肿胀,加重原有的炎症。烟和酒可以导致咽喉黏膜干燥,加重咽喉部位的异物感。

3.少说慢说

咽炎患者应该少说话,说话的时候不要声嘶力竭,要慢、轻,避免因为说话对咽部造成伤害。

4.用盐水熏蒸

除了多喝水,用盐水熏蒸喉咙也是缓解病情的好方法。用一个大碗或汤盆,多放一些煮沸的盐水,张大嘴对着蒸汽吸气、呼气,每次大约10分钟,每天3次。

5.注意饮食

多吃一些含维生素C的水果、蔬菜,以及富含胶原蛋白和弹性蛋白的东西,比如猪蹄、鱼、牛奶、豆类、动物肝脏、瘦肉等。

