

今日天气

-3℃~9℃

多云
偏北风3级左右

未来几天

1月

19日	多云	-3℃~10℃
20日	晴天转多云	-2℃~10℃
21日	阴天	-1℃~8℃
22日	多云	-3℃~5℃
23日	多云转阴天	-4℃~4℃
24日	多云转中雪	-5℃~-1℃

(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-3℃~9℃,早晚感觉寒冷,请注意保暖。

穿衣指数:-3级
建议穿羽绒服、毛衣等保暖服装。

紫外线强度:3级
强度中等。

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:2级
我市大部分地区的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)

【微言天气】

@海风:白雾茫茫,夜阑独醒,轻扶窗棂,风卷长帘扫过眉梢,冷得透心。

@采薇:没有雪,还是要躲在房间里,冬天自由活动的的时间太少了,想念夏天可以随时出去玩。

【诗读四季】

红梅

[宋]王十朋

桃李莫相妒,天姿元不同。
犹余雪霜态,未肯十分红。

【译文】桃李不要嫉妒红梅,红梅和桃李开花的样子本来就不同。红梅经历了风雪,身上还有雪的痕迹,却还是不承认自己的色彩很红艳。

弱冷空气来袭 今天气温有点儿低



□ 记者
范瑞 通讯员
禹东晖

昨天一大早,大雾弥漫,天色阴沉,没有阳光照耀,气温也回升缓慢,直到10时气温仍维持在0℃。

到了下午,随着西北风渐起,浓雾渐渐变得稀薄,能见度明显改善。14时5分,市气象台发布大风蓝色预警称,24小时内洛阳市大部分地区将出现4级到5级的西北风,阵风6级到7级。

大风的出现,也预示着新一轮弱冷空气的到来。中央气象台预计,受冷空气影响,从昨天到今天,内蒙古、华北、东北等地将出现4℃到6℃的降温,局地降温8℃以上,并伴有4级到5级大风。

从气温来看,今天冷空气对我市的影响似乎并不明显。市气象台预计,今天多云,偏北风3级左右,气温-3℃到9℃;明天多云,西北风2级到3级,气温-3℃到10℃。

翻看日历,后天就是大寒节气了,这是二十四节气中的最后一个节气,过了大寒就是立春,要迎来新一年的节气轮回了。

大寒,顾名思义就是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》引《三礼义宗》中说:“大寒为中者,上形于小寒,故谓之大……寒气之逆极,故谓大寒。”这一时节寒潮南下频繁,是我国大部分地区一年中的寒冷时期,风大、低温、地面积雪不化,呈现出冰天雪地、天寒地冻的景象。

今年大寒时节,天会更冷吗?中国气象频道气象分析师信欣称,1月21日至29日全国大部分地区气温比常年偏低,而且天气偏冷局面可能贯穿大寒期间(1月20日至2月3日)。对应天气形势,强冷空气不断南侵,加上暖湿气流配合,1月23日以后黄河以南地区可能出现大规模雨雪。

【四季健康】

冬天手脚冰凉怎么调理

□ 据 中国天气网

手脚冰凉是不少人都有过的症状,尤其是冬天,手脚冰凉的症状会更为明显。手脚冰凉不仅会降低人体的舒适度,由于血液循环不佳还容易引起各种疾病,那么手脚冰凉要怎么调理才好呢?

暖脚:

“养树需护根,养人要护脚。”冬天要穿保暖较好的鞋袜,有脚汗者还要垫上防汗鞋垫以吸湿和保暖,使脚部的微循环正常运转。

泡脚:

经常用热水泡脚,可以驱散寒气,温暖全身,促进周身血液循环,及时消除疲劳,恢复体力。需要注意的是,泡脚的水不能太烫,以40℃左右为宜,水深以没过脚踝为宜,泡脚的时间以20分钟为宜。最好睡前泡,利于睡眠。

搓脚:

泡脚后,把自己的手心搓热,然后用手搓自己的脚心,搓到发热的程度。搓的过程中要注意,手心的劳宫穴(手握紧时中指指尖所掐到的位置)要对着脚心的涌泉穴(涌泉穴位于脚心,属足少阴肾经,位置在蜷脚趾时的凹陷处),从而活血通络。

食疗:

多吃一些温性的食物,如姜、羊肉等,还有就是补血养血的食物,如阿胶、红枣、枸杞、桂圆等。



天气稍微暖和点儿,
不少鸟儿出来觅食
记者 李卫超 摄

晚报
四季美
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

