

今日天气

-2℃~11℃

多云到阴天  
偏西风2级~3级

未来几天

1月

21日	阴转晴	-2℃~10℃
22日	晴转阴	-4℃~11℃
23日	阴	-4℃~2℃
24日	小雪转中雪	-5℃~-2℃
25日	中雪转小雪	-9℃~-2℃
26日	多云转中雪	-12℃~-2℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

生活指南

- 人体舒适度:** -3级  
人体感觉气温在-2℃~11℃,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:** 2级  
强度较弱。
- 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

十二月十五夜

[清]袁枚

沉沉更鼓急,渐渐人声绝。  
吹灯窗更明,月照一天雪。

【译文】沉闷的更鼓声从远处一阵紧一阵地传来,忙碌的人们陆续入睡,市井的吵闹声慢慢平息下来,我也吹灭油灯准备入睡,但灯灭后发现房间更亮了,原来因为夜空正高悬明月,大地又撒满白雪,明亮的圆月与白雪交相映照在窗上,使房间显得比吹灯前还要明亮。

# 老天爷去年欠的“雪账”下周要继续还

## 双休日里天不冷,您可多出门走走 下周雨雪要来,或给出行带来不便

□记者 范瑞 通讯员 禹东晖

今天已是大寒节气,但冷空气“偷懒”,双休日里阳光虽不多,气温可不算低,出来走走也不会觉得太冷。

来自中国天气网的消息称,近期冷空气偏弱,天气总体静稳,各地气温持续偏暖。预计全国大部偏暖的格局仍将持续两到三天,今天开始冷空气率先侵入东北,随后不断南压,全国大部地区将陆续迎来降温。

21日,东北、内蒙古一带的气温会率先转为偏低,到22日东北多地三天累计降温幅度将超过10℃。西北、华北、黄淮大部也在22日开始降温,23日转为明显偏低。

市气象台预计,今天多云到阴天,偏西风2级到3级,气温-2℃到11℃;明天阴天间多云,偏西风2级到3级,气温-2℃到10℃。

从中国天气网的预报来看,冷空气对我市的影响将在下周逐渐明显,周二起雨夹雪天气开始出现,雪势或将逐渐增大。看来,老天爷2017年欠下的“雪账”要在2018年还清了。

眼下四九天,寒冷的天气挡不住大家的健身热情,一些冬泳爱好者在冰冷的水中坚持锻炼,精神可嘉。冬泳虽能够强身健体,但它的风险也是很大的,您可得谨慎尝试。

通常,在水温10℃以下的环境中游泳都可称为冬泳。有研究表明冬泳能促进人体血液循环和新陈代谢;同时人体内各类器官也能得到锻炼,能增强机体免疫力,还可增强心肺功能,促进体内微循环。

但冬泳并非人人都适合。有高血压、冠心病、脑血管病、中耳炎、过敏性体质以及有传染性疾病或开放性伤口的人都不适宜进行冬泳,儿童正处身体发育期,参加冬泳要注意适量运动。

在进行冬泳入水前,要进行充分的准备活动,让身体逐渐入水,使身体对水温有一个适应过程,避免水温刺激引发心血管疾病。冬泳过后,要注意保暖,上岸后应立即用毛巾擦干身体,尽快穿好衣服,慢跑或者原地跳动,直到体温恢复正常。冬泳之后切忌马上进入高温房间,烤火或者洗热水澡。



昨日天儿暖和,在太康路上,美女开始秀美腿了  
记者 李卫超 摄

### 相关链接 近日的大气污染为近年来时间最长的一次

□据 新华社

从1月13日起持续至今的区域大气重污染过程将持续到22日,是近年来不利气象条件持续时间最长的一次。

中央气象台和中国环境监测总站19日联合发布,在这次重污染过程中,河北南部、山东西部、河南等地污染最严重。与2016年12月30日至2017年1月7日持续9天的跨年重污染过程相比,此次污染过程静稳程度相当,但持续时间更长。从污染程度看,2016年至2017年跨年污染过程中,多个城市出现空气质量指数AQI“爆表”的现象,PM2.5日均峰值浓度达到596微克/立方米。本次污染过程目前还没有出现日均AQI“爆表”城市,PM2.5日均峰值浓度为368微克/立方米,污染程度较之前跨年污染过程明显减轻。

根据最新联合预报会商结果,22日晚间起,受较强冷空气影响,区域重污染天气自北向南逐渐减弱消散。



**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

用户在哪里 我们就在哪里

洛阳网微信公众号  
80万 粉丝

我们在哪里 用户就追到哪里

洛阳网“微信公众号”:  
80万粉丝,是河南省阅读量、粉丝量最高的  
微信公众号,根据权威的第三方清博大数据排行  
榜,“洛阳网”微信公众号阅读量长期占据河南  
省所有微信公众号第一的位置,多次占据华中榜  
榜首。