

今日天气

1℃~9℃

阴天转小雨
东北风4级~5级
转偏东风3级左右

未来几天

3月

| | | |
|-----|---------|--------|
| 17日 | 阴天转小雨 | 2℃~9℃ |
| 18日 | 阴天有小雨 | 4℃~8℃ |
| 19日 | 小雨停止转阴天 | 5℃~9℃ |
| 20日 | 阴天转多云 | 3℃~11℃ |
| 21日 | 多云到晴天 | 2℃~13℃ |
| 22日 | 中雨转晴天 | 7℃~20℃ |

(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1℃~9℃,感觉冷,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: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:3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)

【微言天气】

@海风:亲们,赶紧回家把空调调试好,以备大风降温。

@边缘人:毕竟是春天了,不会冷到哪儿去,不用怕。

【诗读四季】

新雷

[清]张维屏

造物无言却有情,
每于寒尽觉春生。
千红万紫安排著,
只待新雷第一声。

【译文】大自然虽默默无言却有情,寒尽春来,它悄悄地安排好万紫千红含苞待放的花朵,只等春雷一响,百花就竞相开放。

落花不是无情物 只因风吹雨打来

我市将迎来寒潮大风降雨天气过程 今天气温1℃到9℃,大家出门注意保暖

□记者 余子愚 通讯员 李新芳

俗话说“三月天,小孩脸”,天气说变就变,真有点儿难以捉摸。昨天下午,小记听到两名路人的谈话,其中一个人说:上午是“热狗”,下午“冻成狗”。另一个人表示赞同。其实,小记的内心也是赞同的。

中央气象台15日18时继续发布寒潮蓝色预警:受冷空气影响,预计15日夜间至16日,西北地区东南部、江淮南部等地气温会下降6℃到8℃,部分地区降温幅度在10℃以上。日最低气温0℃线会位于黄淮东部、华北南部等地。上述大部分地区会有4级到6级偏北风或偏东风,阵风和江河湖面风力在7级以上。

昨天,冷空气开始发威,大风肆虐洛城。路边刚刚开放的各种花,也被风吹落一地花瓣。市气象台昨日也发布了大风蓝色预警。

大风天里,要注意关好门窗,有关单位要加固围板、棚架、广告牌等易被大风吹动的搭建物,妥善安置易受大

风影响的室外物品,行人注意尽量少骑自行车,刮风时不要在广告牌、临时搭建物下面逗留。

昨天,市气象局官方微博发布重要气象信息称,我市将迎来寒潮大风降雨天气过程。今天气温较前期下降8℃到10℃,明天有中等强度降水天气,受持续冷空气影响,气温下降明显,山区可能出现晚霜冻。

市气象台预计,我市今天阴天转小雨,东北风4级~5级转偏东风3级左右,气温1℃到9℃;明天阴天转小雨,局部地区有雨夹雪,偏东风2级左右,气温2℃到9℃;18日阴天有小雨,气温4℃到8℃;19日小雨停止转阴天,气温5℃到9℃;20日阴天转多云,气温3℃到11℃;21日多云到晴天,气温2℃到13℃。

【四季健康】

春季养生吃什么好?

□据 健康报网

春季是万物发芽生长的季节,所以很适合养生,那么春季养生适合吃哪些食物呢?

1. 苦瓜

苦瓜有清凉解渴、清热解毒、清心明目、益气解乏、益肾利尿的作用。

2. 绿豆

绿豆是清热解毒的良品,还有降脂和保肝的作用,很适合春季食用。

3. 薏仁

春季人体需要除湿、去水肿,薏仁是首选的清热除湿食物。

4. 冬瓜

冬瓜对湿热体质的人非常适合,还有利尿消

肿、清热消渴等功效。

春季适合清补,是养肝的季节,不适宜温补。那么春季养肝该吃什么呢?

春季新鲜蔬菜很适合养肝,比如马兰头、枸杞头、芹菜、菠菜等,都可以起到清热利湿、治疗水肿的作用。

当然春季养生的人一定不要忘了保持良好的生活作息习惯和乐观开朗的心态,慢跑、快走等体育运动也应该在春季养生的计划当中。



晚报
四季美

天气版QQ群:
307978071

