

## 今日天气

 12℃~27℃

多云转晴天  
西北风4级~5级  
转西南风3级

## 未来几天

### 5月

23日	晴天间多云	13℃~28℃
24日	晴天转多云	15℃~27℃
25日	阵雨转多云	18℃~28℃
26日	多云转晴天	18℃~28℃
27日	晴天到多云	16℃~29℃
28日	阴天	14℃~31℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

## 生活指南



人体舒适度:1级

人体感觉气温12℃~27℃,早晨凉爽舒适,中午稍热。



穿衣指数:1级

昼夜温差大,建议穿薄外套搭配短袖。



紫外线强度:3级

强度中等。



行车安全指数:3级

降雨逐渐停止,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

部分路面有积水,不建议洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

## 微言天气

@曾经的老兵:盼着赶紧天晴,小麦快熟了。

@醉秋风:和雨天很搭的是闲书和被窝。

@树上月亮:以为只有秋雨绵绵无绝期,谁知道夏初的雨也淅淅沥沥下个不停。还别说,真清凉,像秋天。

## 诗读四季

### 山家

[元]刘因

马蹄踏水乱明霞,  
醉袖迎风受落花。  
怪见溪童出门望,  
鹊声先我到山家。

【译文】马蹄踏水而行,乱了映在水中的霞光。酒醉的我挥动衣袖,树上的花朵迎风而落,掉在我的袖子上。我远远地看见童子出门张望,原来是喜鹊先我到家,报告了我回家的消息。

# 蝴蝶舞翩翩 雨过是晴天

□记者 余子愚 通讯员 禹东晖

前几天的连续降雨,让气温持续低迷,有网友称天气凉得超出想象。好消息来了,根据最新的气象资料分析,短期内,我市上空的低槽逐渐东移,我市降水逐渐停止,转为晴好天气,气温回升。

市气象台预计,本周我市降水量正常,平均气温正常,周极端最高气温29℃左右。具体预报如下:今天多云转晴天,西北风4级到5级转西南风3级,气温12℃到27℃;明天晴天间多云,气温13℃到28℃;周四晴天转多云,下午到夜里会有阵雨或雷阵雨,气温15℃到27℃;周五阵雨转多云,气温18℃到28℃;周六多云转晴天,局部地区有雷阵雨,西北风5级到6级;周日晴天到多云。

中央气象台官网“天气公报”称,冷空气将影响我国北方地区。具体来说,21日夜间至23日,受冷空气影响,西北地区东部、华北、东北地区及黄淮将自西向东出现小到

中雨、局地大雨过程,上述大部分地区还将出现4级至6级偏北风,气温下降4℃至8℃。

前天小记在洛浦公园采访时看到,趁着雨停,不少家长带着孩子来公园游玩。雨后的花草格外好看,蝴蝶和蜜蜂飞舞在花丛中。公园的便利店销售网兜,小记以为是捞鱼用的,没想到被孩子们拿来追捕蝴蝶。

这场景让我想起当代诗人朵渔,他出版有诗集《追蝴蝶》,在诗集的后记中,朵渔写道:“只有追蝴蝶的过程才充满了乐趣,也充满了价值感……要追到那神圣而高蹈的蝴蝶,需要你全部的耐心、才华,和责任感;需要你不停地改变路向、姿势、技巧……到手的蝴蝶,过不了多久就会死掉,会失去颜色,变成一具尸体。而那更加美丽的一只,仍然在前方飞。”

事实上,在公园游玩的孩子很难追上蝴蝶,也不知道追蝴蝶背后的意义,但是他们能感受到追蝴蝶的快乐,这就足够了。



## 四季健康

### 冬病夏治 告别寒疾

□据 健康时报网

小满节气一过,暑天湿热就要到来。因此,应从现在开始做好夏季养生的准备,特别是一些有寒性疾病的人,需要从夏天就开始治疗保养。

冬季最常见的就是寒性疾病。患者多为虚寒体质,表现为手脚冰凉、畏寒喜暖等。寒气容易在人体内沉积,冬天治疗寒疾无异于雨天晒衣服,是很难收到效果的。而夏天的时候,积寒会躲在膀胱经和关节处,容易被赶出来。中医提倡冬病夏治,该理论的依据是“春夏养阳,秋冬养阴”,在夏季人体阳气最旺盛的时候治疗某些寒性疾病,从而起到标本兼治、预防保健的作用。治疗寒性疾病的关键是要内服温热的饮食同时外散风寒。

在夏季要让身体尽量顺应自然的规律,减少吹空调和吃冷饮的频率。空调吹出的冷气会从皮毛侵入人体,冷饮也会从肠胃侵入,这样是不利于排出寒气的。夏季心火最盛,此时多喝温水,适当运动出汗,才有利于治疗寒疾。

很多人怕夏天出汗,不爱锻炼。其实,适当锻炼,有利于体内汗液排出,帮助祛除体内湿气。不过,要选择适合的运动,不要选择强度太大的运动,比如踢球、打篮球等,可在早上或太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等。