


## 今日天气

 18℃~34℃

多云到晴天  
偏北风转偏南风  
2级~3级


## 未来几天


### 6月


5日	晴天间多云	17℃~36℃
6日	晴天	23℃~37℃
7日	晴天转多云	23℃~34℃
8日	小雨	19℃~31℃
9日	多云	19℃~31℃
10日	多云转晴天	17℃~32℃


(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18℃到34℃,早晚舒适,中午感觉稍热。

 **穿衣指数:1级**  
建议穿短袖。

 **紫外线强度:4级**  
强度较强。

 **行车安全指数:3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:3级**  
天气条件适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

## 微言天气

@Decayww:天啊,天实在太好了,想每天从早到晚出去散步。

@莎莎:天气好好,吃得饱饱,岁月不老,你在真好。

## 诗读四季

### 乐游原

[唐]李商隐

万树鸣蝉隔岸虹,  
乐游原上有西风。  
羲和自趁虞泉宿,  
不放斜阳更向东。

【译文】树上到处都是蝉在鸣叫,惊动了河对面的彩虹,在乐游原上空,有阵阵西风。羲和驾着太阳奔跑,一直到黄昏才停步休息,不肯让夕阳掉头从东方升起。

# 蝉声阵阵起 气温节节高

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖

西瓜、风扇、蝉鸣、荷叶……随着夏日的气息越来越浓,这些夏天代表性的元素一一登场。昨日傍晚,夕阳西下,记者听到路边法桐树上传来阵阵蝉鸣声,顿时有一种久违的亲切感。

新的一周,天气情况如何?气象专家提醒,未来一周,在华北平原及周边地区,高温将是天气舞台上的霸主。受高温少云天气影响,白天太阳辐射强,中午至下午会有臭氧污染,敏感人群尽量减少外出。这种高温炎热天气会延续到高考期间,考生们要提前做好应对暑热天气的准备。

具体到我市,市气象台预计,今天多云到晴天,偏北风转偏南风2级到3级,气温18℃到34℃;明天全区晴天间多云,偏南风3级左右,气温17℃到36℃。从气温走势来看,您要注意防暑降温。

还有几天,就该一年一度的高考了,记者想起自己参加高考时,蹬着自行车,载着同学去考场的情形。记得当年的数学试题比较难,班里几个平时学习成绩还不错的女生,心理承受力差,考完数学躲在角落里哭,原因是题没做完或认为自己发挥得不好。即便其他同学好心安慰,这几个女生也受此影响,在接下来的考试中并未将自己的真实水平完全发挥出来。

记者在这里提醒考生,高考的时候不要着急,出门前检查好关键物品是否带齐,路上注意安全,进入考场心平气和地答题,即便某科考得不理想,也要学会放平心态,控制自己的情绪,不然很容易影响接下来的考试。考生按照以往的生活作息“宠辱不惊”地迎接考试即可。



## 四季健康

### 夏日“瘦身族”增多 专家建议科学减肥

□据 新华社

“五月不减肥,六月徒伤悲,七月更加肥……”夏日来临,减肥成为很多人尤其是女性的选择。节食、减肥药……人们选择不同的“减肥大法”。为此,专家提醒,要科学减肥,否则会有一系列副作用,影响健康。

南京市民赵宁为了减肥,每天只吃水果及水煮的蔬菜、鸡蛋,虽然1个月时间减重4公斤,却出现了头晕、冒冷汗、胸闷、心悸等不适症状,后至医院就诊。

“首先应明确自己到底胖不胖,是否需要减肥。”南京市妇幼保健院营养科主管营养师张悦列举了衡量是否需要减肥的三种标准。第一,身体质量指数(BMI)为18.5至23.9对中国人来说属标准范围,24至27.9属于超重,大于等于28属于肥胖。第二,男性腰围大于90厘米、女性大于85厘米属于需要减肥范畴。第三,通过人体成分仪测量体内脂肪含量,男性超过25%、女性超过30%需要减肥。“没有‘达标’不建议减肥,尤其对于女性来说,体内脂肪过低对于经期、生育等都会有影响。”

张悦表示,减肥离不开良好的饮食习惯与适量运动。要改变不良的饮食习惯,遵循膳食宝塔、膳食指南等。另外,多吃蔬菜可增加饱腹感。在运动方面,张悦建议每天应进行中等强度的有氧运动,如散步、快走、骑单车、游泳等,每天运动消耗的热量应占每天能量基础的20%到30%。

“为什么运动员吃不胖?因为他们基础代谢率较高。”张悦说,现在很多人减肥都是晚上不吃肉甚至不吃饭,导致基础代谢率下降,成为易胖体质,反而容易形成“恶性循环”。