2018年6月13日 星期三 编辑/周中全 校对/王岚





晴天到多云 部分地区有阵雨 偏南风2级~3级

未来几天

6月

14日 晴天间多云 22℃~37℃ 15日 阴天 24℃~35℃ 16日 多云 22℃~32℃ 17日 多云 22℃~34℃ 18日 多云 22℃~33℃

19日 中雨转阴天 22℃~32℃ (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22℃~38℃, 早晚舒适,其他时间感觉热。

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:2级

安全行车气象条件良好,降雨 时变差,请司机朋友谨慎慢行,注 意行车安全。

洗车指数:4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】

@熊二美子:现在的天气真 的一言难尽,不想在家歇着,可一打 开门我就后悔了,还是在家待着好。

@Lnebranlable: 这种天 气还能出门相见一定是真爱,自 己仿佛是烤箱里的饼干,真的要

【诗读四季】

赠荷花

[唐]李商隐

世间花叶不相伦, 花入金盆叶作尘。 惟有绿荷红菡萏, 卷舒开合任天真。 此花此叶常相映 翠减红衰愁杀人。

【译文】世上人们对待花和叶 很不同,把花栽在美观的金盆中, 却不管叶落在土里变为尘土。只 有荷花是红花绿叶相配,荷叶有 卷有舒,荷花有开有合,衬托得完 美自然。荷花与荷叶长期互相交 映,当荷叶掉落、荷花凋谢之时, 是多么令人惋惜啊。

热浪依旧在 幸有夕阳红

今天仍是高温天气,请您注意防范

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖 文/图

这两天,蓝天白云,美不胜收, 夕阳西下时,红霞满天,甚是好看,可 一波波热浪让人喘不过气儿,无暇欣 赏美景。出门的人不约而同地哪里阴 凉走哪里,生怕被太阳晒着。

记者途经凯旋路,看到道路两旁 的法桐像一把把巨伞,阳光透过树叶 的缝隙落下,地面上星星点点,人从树 下走,宛如在奇幻的世界中漂流。对 于炎热的夏天来说,这一片树下的阴 凉简直太难得了。

此时,隋唐城遗址植物园里的荷 花已经绽放,蜜蜂时而在花蕊上空盘 旋,时而在花蕊中间游走。微风吹来, 荷叶与荷花随风摆动,像亭亭玉立的 少女美丽动人。

荷花自古以来就被视为品格高 尚的象征,北宋理学家周敦颐在《爱 莲说》中赞美荷花:"出淤泥而不 染,濯清涟而不妖。"悠悠夏日,与 三五好友赏一塘荷花,莫负大 好时光。

当下,南方已

进入主汛期, 北方的天气也不平 静。最近几天,河南、甘 肃、山西等地局部地区冰 雹、雷暴、大风时常出现。具体 到我市,今天晴天到多云,部分 地区有阵雨或雷阵雨,局部地区伴 有短时强对流天气,偏南风2级到3 级,气温22℃到38℃;明天晴天间多 云,局部地区有阵雨或雷阵雨,东南 风2级到3级,气温22℃到37℃。大 家要及时关注天气变化,做好相关防 护措施。

记者最后提醒,夏季是雷雨天气 高发期,您出行时遇到雷雨天气,不要 与路灯杆、信号灯杆、空调室外机、落 地广告牌等金属物体接触,也不要靠 近或在架空电线和变压器下避雨,以 防雷电伤害。





【四季健康】

夏季憋汗有害健康

□据 人民网

高温天气容易让人大汗淋漓, 一股股汗臭味让人觉得尴尬,因此 人们想出各种招数避免出汗。其 实,在生活中,很多人对于夏季出 汗的看法和做法都是错的。

首先就是常开空调。常开空 调易使体内热应激蛋白合成减 少,对高温的耐受力下降,一旦回 到外面热浪滚滚的环境中便难以 适应,汗腺也因长时间不用而变 得不灵导致中暑,患高血压、冠心 病的人还易中风、心肌梗死等。 还有人常在夏季脱毛,抑制排汗, 防狐臭,却导致毛囊发炎、角化粗 糙、色素沉着。过量、频繁使用止 汗露更是违背了人体自然规律, 使汗腺代谢废物不能正常排出, 皮肤被持续刺激,从而出现红肿、 瘙痒等,可能引起体温过高,甚至 导致热休克。

夏天出汗后不能立即用冷水 冲。因为出汗后,皮肤血管仍处 于扩张状态,立即冲冷水,皮肤受 到冷水刺激会引起血管收缩,反 而使散热困难、体温升高。同时, 流回心脏的血量突然变多,会增 加心脏负担。还有,身体从热环 境一下进入冷环境后,来不及适 应调整,容易感冒或引起胃肠痉 挛等。锻炼出汗后肌肉疲劳、紧 张度增加,这时若再受到冷刺激 还可能引发抽筋。

出汗会使体温下降,同时排 出部分代谢废物。如果汗腺不畅 身体就丧失了这条排毒管道,也 就失去了一道免疫的重要防线。 因此,应正确对待出汗并做好出 汗后的保健。夏天出汗多会使血 液浓缩,应及时补充水分,平时常 吃些新鲜蔬菜、瓜果。出汗量大 时不要只喝白开水,可以适当地 在水里加些食盐。