


## 今日天气

 20℃~33℃

多云间晴天  
局地阵雨  
偏南风2级~3级

## 未来几天

### 6月

29日 多云间晴天 20℃~32℃

30日 晴天 21℃~32℃

### 7月

1日 多云 20℃~32℃

2日 多云转小雨 23℃~32℃

3日 小雨 22℃~27℃

4日 多云转阴天 25℃~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20℃~33℃,感觉稍闷热。

### 穿衣指数:1级

建议穿短袖。

### 紫外线强度:3级

强度中等。

### 行车安全指数:4级

安全行车气象条件差,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】

@小晨:今天天气真好啊,很想出去一日游。

@Janenotsay:我悟出来了,这种天气就应该在家吹空调看剧,一切需要出门的活动都是修仙和渡劫!

## 【诗读四季】

### 夏词

[明]智生

炎威天气日偏长,  
汗湿轻罗倚画窗。  
蜂蝶不知春已去,  
又衔花瓣到兰房。

【译文】极其炎热的天气下白天的时间越来越长,倚着美如画的窗子,汗水湿透了身上薄薄的罗纱。蜜蜂与蝴蝶还不知道春天已经远去,依旧衔着花瓣到坐禅修行的斋室。

# 蓝蓝的天上白云飘 或有阵雨凑热闹

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖

经过雨水的洗礼,昨天的天空湛蓝湛蓝的,白云朵朵。虽然有阳光,但天气不像前几日那么闷热。

当下,世界杯正如火如荼地进行。人们见面打招呼的方式也由“您吃了吗?”改成“您看球了吗?”昨天早上,小记打开微信朋友圈,又被世界杯比赛刷屏。原来,昨日凌晨2点阿根廷对阵尼日利亚的比赛,引起众人关注。最终阿根廷以2比1战胜尼日利亚,以小组第2名的成绩晋级16强。

阿根廷的梅西是当之无愧的世界足球巨星,他虽然长得不够高大威猛,但高超的球技深受世界球迷喜欢。就连小记这个伪球迷,也是拜倒在梅西的球技之下。

梅西能率领球队冲破重围晋级16强,小记跟支持他的人一样,为他感到高兴。一名平时不怎么看球的朋友,也被梅西的球技折服,并假装

资深球迷激动地说:“事实证明,不管别人怎么去说梅西和阿根廷不‘匹配’,但能拯救阿根廷于水火的只有梅西!跑位、左大腿停球、射门,看梅西踢球是最大的享受!”您看看这顿夸,估计连梅西本人看到也会不好意思吧。

其实,我们喜欢梅西与其所在的球队,不仅仅是因为他们赢得了比赛,更重要的是从他们身上看到一种精神——真正的强者永远不会向挫折低头,只会勇敢面对挑战、克服困难。希望您生活中遇到困难,也能像梅西一样勇敢面对。

小记说了这么多,还望您见谅,毕竟世界杯四年才一届。最后,让我们看看大家关心的天气情况。未来几天,随着副高逐渐南退,我省南部、东南部地区多发生对流性降水天气,其他地区天气晴好。具体到我市,今天多云间晴天,局地有阵雨或雷阵雨,偏南风2级到3级,气温20℃到33℃。明天多云间晴天,局地有阵雨或雷阵雨,偏西风2级到3级,气温20℃到32℃。这两天天气情况相差不多,气温也比较平稳,但您也要注意降温防暑。

## 【四季健康】

### 夏季喝太多冷饮 更容易中暑

□据 中国天气网

绝大多数人认为,大热天喝冰镇饮料可以清凉解暑,其实不然。专家提醒大家,冷饮吃得太多容易中暑。大量冷饮进入肠胃后,会迅速带来四种不良后果:一是过量饮用冰镇饮料,特别是碳酸饮料,需要体内水分稀释,使人体更易受暑热侵袭;二是食物过凉会引起胃肠道痉挛性收缩,出现腹痛、腹泻等症状;三是吃了过凉的食物会增加心脏负担,冲淡了胃液,影响消化,引起恶心、呕吐等;四是冷饮进入体内,体内温度骤降,暑热积聚体内某些部位无法散发,使中暑的概率加倍。以上几点同时作用于人体,就更容易中暑了。

那么夏天炎热想喝冷饮,喝多少才合适呢?专家建议,冰镇饮料不宜超过400毫升,即一瓶可乐的容量,冰淇淋不宜超过一个,即使超过,两次吃的时间间隔也要在2小时以上。需要提醒的是,老人、小孩、孕妇、经期女性最好少吃冷饮。相比各种各样的饮料和冰淇淋,凉的白开水才是解暑的最佳饮品。

同时,高温天外出别忘了带上清凉油,在外时间过长,要定时到阴凉处休息。多吃西红柿、西瓜、苦瓜、冬瓜、黄瓜等防暑蔬果,也能降低中暑概率。



晚报  
四季美  
天气版QQ群:  
307978071