

今日天气

20℃~30℃

多云到阴天
 转中阵雨或雷阵雨
 偏东风2级~3级

未来几天

7月

3日	阴天有大雨	20℃~27℃
4日	小雨	20℃~26℃
5日	多云	23℃~30℃
6日	小雨转晴天	21℃~30℃
7日	多云	22℃~32℃
8日	中雨	22℃~30℃

(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20℃~30℃,大部分时间感觉舒适。



穿衣指数:1级

建议穿短袖。



紫外线强度:2级

强度较弱。



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

未来24小时内有降水,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】

@相思流年希风误:休息日塞着耳塞睡到自然醒,还是挺舒服的。

@曾经的老兵:天太热了,什么时候能打雷下雨呢?现在就盼着下雨呢!

【诗读四季】

纳凉

[宋]秦观

携杖来追柳外凉,
 画桥南畔倚胡床。
 月明船笛参差起,
 风定池莲自在香。

【译文】携杖出门去寻找纳凉之地,画桥南畔绿树成荫,倚在胡床上非常惬意。寂寂明月夜,参差的笛声在耳边响起,晚风初定,池中莲花盛开,幽香四溢,沁人心脾。

乌云快要压下来 雨可能说来就来

今天可能有中阵雨或雷阵雨,明天阴天有大雨,请您出行注意安全

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖

刚过去的双休日,您过得怎么样?昨天,小记来到开元湖附近,看到湖里的荷花与睡莲竞相开放,在周围楼宇的映衬下显得婀娜多姿。一只苏牧犬可能是觉得太热,跑到湖里降温。有人悠闲地坐在长椅上纳凉、聊天,有人专注地坐在树荫下下象棋,周围围了一群观棋者,他们大都背着手,认真观察棋盘上的一举一动。耳边高低起伏的蝉鸣,让小记感受到了浓浓的夏天味道。

天越来越热,蚊子也多了起来。避免被蚊子咬,不少人用花露水等驱蚊。其实,您在家中或办公桌上放一盆绿植,说不定也会收到不错的驱蚊效果。炎热的夏季,把茉莉花放在室内,不仅可以杀死一部分病菌,还能驱蚊,市面上不少电蚊片正是利用了茉莉花的香气。夜来香散发出来的阵阵香味,令蚊子避之不及,但人闻多了会引起胸闷和呼吸困难,最好不要放在卧室里。我们常用的清凉油中含有薄荷成分,薄荷气味独特,能够提神醒脑,但蚊子闻了会晕眩,因此薄荷也是不错的驱蚊“利器”。薰衣草养在家中可以增添浪漫氛围,所散发的香味能安神的同时,也有很好的驱蚊作用。您有时间不妨选择一些这样的绿植带回家试试效果。

接下来关注一下天气情况。市气象台预计,今天多云到阴天,转中阵雨或雷阵雨,局地暴雨,并伴有短时强对流天气,偏东风2级到3级,气温20℃到30℃;明天阴天有大雨,部分地区暴雨,局地大暴雨,偏北风2级到3级,气温20℃到27℃。看了今明两天的天气,小记不禁倒吸一口凉气,您出门时可要记得关好门窗,注意安全,老年人下雨天尽量减少外出。

2018年已过半,接下来的时间,希望您再接再厉,按照年初制订的计划行事,顺利完成今年的任务,不留遗憾。



【四季健康】

盛夏饮用绿豆汤需节制

□据 新华社

盛夏时节,不少人喜欢喝一碗凉爽解暑的绿豆汤,但并非所有人都适合饮用绿豆汤。福建中医药大学附属第三人民医院日前就收治了一名喝绿豆汤“胀肚子”的患者。

日前,家住福州市仓山区的廖女士因为肚子胀得难受来到医院。福建中医药大学附属第三人民医院主任医师陈淑娇问诊后发现,廖女士有夏季熬绿豆汤饮用的习惯。就在前几天,廖女士回家后喝了碗绿豆汤,之后感觉胃有点儿不舒服,又胀又闷,晚上还拉肚子,对此她也没当回事。连着几天,廖女士每次喝完绿豆汤胃都难受,甚至对饭也没了食欲。

陈淑娇说:“绿豆性寒,引发廖女士食积的主要原因,是其饮用绿豆汤过多损伤了脾胃。因此,我建议廖女士进行中药调理的同时,从日常饮食等方面进行多方调理。”

陈淑娇提醒,绿豆性寒,过量饮用会导致胀气,损伤脾胃,引发食积。因此,即便爱喝绿豆汤,也要节制,成人一周喝2次到3次,每次1碗即可。还要注意的,空腹饮用绿豆汤会对脾胃造成伤害。另外,经期女性、寒凉体质者、虚弱体质者尽量不要喝绿豆汤,孕妇也需在医生指导下饮用。