

## 今日天气

21℃~28℃

阴天转阵雨  
局地有暴雨  
偏东风2级~3级

## 未来几天

### 7月

10日	阴天有阵雨	20℃~27℃
11日	多云	23℃~32℃
12日	多云到阴天	24℃~32℃
13日	多云间阴天	25℃~33℃
14日	多云	25℃~33℃
15日	多云	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21℃~28℃,大部分时间感觉闷。

**穿衣指数:2级**  
建议穿短袖。

**紫外线强度:3级**  
强度中等。

**行车安全指数:3级**  
安全行车气象条件降雨时变差,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。

**洗车指数:4级**  
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】

@树上月亮:雨没下透,又闷又热。

@相依相爱-2018:我想让气温在25℃上下。

## 【诗读四季】

### 和觉斯登金门 遇雨诗

[清]张鼎延

修篁有老士,结伴金门游。  
为觅伶伦管,因探汗漫游。  
幽根穿石窦,细路抱荒丘。  
一啸秋云碧,苍茫太古洲。

【译文】修竹之间,两名年老的读书人,结伴到洛宁县的金门山上游玩。他们为了找到可制作律管的竹子,在竹林间漫无边际地游走。竹根从石孔中钻出,一条小路在山丘上蜿蜒。有人在竹林中长啸,声音穿透云间,这片古老的大地上一片苍茫。

# 雨热同期的夏天 让人忍不住期待天高云淡的清秋

## 今明两天或有中阵雨,您出门最好带上雨具

□记者 余子愚 通讯员 禹东晖

诗和远方令人向往,旅途中的风险更值得警惕。这几天,泰国普吉岛翻船事故牵动着国人的心,昨日上午,两支中国救援队加入救援打捞工作。小记祈求能有生命的奇迹发生。

7月6日,中国日报网发布消息称,普吉岛的雨季、旱季分明,提醒游客提前规划时间和行程。普吉岛的推荐游玩时间为每年11月到次年4月,这个时期是普吉岛的旱季,也是旅游旺季,温度适宜,阳光温和。每年的5月到10月为普吉岛的雨季,大雨大风的天气居多,此时海面上风大浪急,非常不建议游客出海。

需要注意的是,眼下正是暑期,许多家长会带着孩子外出旅游,一些地方进入汛期,降雨增多,存在一定的安全隐患,大家要增强风险防范意识,确保安全。

昨日,我市一些地方下起了小雨,天儿有些沉闷。市气象台预计,今天阴天转中阵雨或雷阵雨,局地有暴雨,偏东风2级到3级,气温21℃到28℃;明天阴天有中阵雨或雷阵雨,局地有暴雨,东北风2级到3级,气温20℃到27℃。

市气象局发布“周天气预报”称,周三多云,气温23℃到32℃;周四多云到阴天,局地有阵雨,气温24℃到32℃;周五多云间阴天,部分地区有阵雨,气温25℃到33℃;周六多云,气温25℃到33℃;周日多云,局部地区有阵雨,气温25℃到32℃。



天气版QQ群:  
307978071



## 【四季健康】

### 夏日炎炎警惕“情绪中暑”

□据 新华社

三伏天即将到来,气温还会进一步上升。持续高温会使一些人心情烦躁、情绪压抑。专家提醒,这是“情绪中暑”的表现,应从注意饮食、调整心态等方面预防。

重庆新桥医院神经内科心理门诊专家戴光明介绍,炎热夏季,在气温超过35℃、日照超过12个小时、湿度大于80%等情况下,人体会处于“易激惹状态”,“情绪中暑”发生的比例会明显增大。

“情绪中暑”的人,会有烦躁不安、情绪低落、爱发脾气等表现。患有高血压、心脏病、厌食症的人,或是性格内向又脾气倔强的人,容易出现“情绪中暑”。

专家建议,预防“情绪中暑”,要保持心态平和,在心烦意乱时可以听听轻松的音乐,或静坐沉思,降低“心理热度”;要学会心理调适,有情绪问题时,多向朋友、亲人倾诉,努力做到静心、安神、息怒;在保证作息规律的前提下尽可能增加睡眠时间,户外活动时尽量减少暴晒时间。

此外,专家还提醒,夏日饮食要以清淡、易消化的食物为主,少吃荤腥、辛辣食物,多喝水,这些都有助于清心解暑。

