


今日天气

 24℃~34℃

多云
部分地区有阵雨
偏东风2级~3级

未来几天

7月

17日	多云间晴天	24℃~34℃
18日	多云	26℃~35℃
19日	多云	25℃~35℃
20日	多云	26℃~35℃
21日	多云	26℃~35℃
22日	多云	25℃~34℃

(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24℃~34℃,大部分时间感觉闷热。

**穿衣指数:1级**

建议穿短袖。

**紫外线强度:3级**

强度一般。

**行车安全指数:3级**

安全行车气象条件一般,部分地区有雨,安全行车条件变差,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。

**洗车指数:3级**

天气条件较不适宜洗车。

(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

微言天气

@西园寻桂:天儿比较闷热,早晨出去散步,捡回家一只知了放在阳台的绿植上,不久再去看看,发现它已经蜕变了。

@3分控球后卫:好闷的天气,身上黏黏的,好想冲个澡,然后待在空调房里做个美梦。

诗读四季

夏日南亭怀辛大

[唐]孟浩然

山光忽西落,池月渐东上。
散发乘夕凉,开轩卧闲敞。
荷风送香气,竹露滴清响。
欲取鸣琴弹,恨无知音赏。
感此怀故人,中宵劳梦想。

【译文】傍晚的日影忽然间西落,池塘上明月渐渐东升。披散着头发在夜晚乘凉,开窗闲卧多么清静舒畅。清风徐徐送来荷花幽香,竹叶轻轻滴下露珠清响。心想取来琴轻弹一曲,只恨眼前没有知音欣赏。感此良宵不免怀念故友,只能在梦中苦苦想念。

天像个锅盖 人闷热难耐

天气闷热,老年人中午时分尽量少出门,以免身体感到不适



□记者 魏巍 实习生 闫淑馨 通讯员 禹东晖 文/图

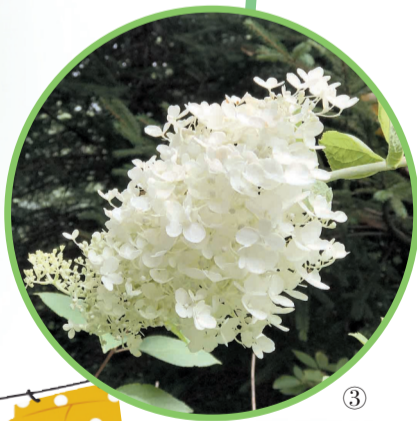
昨天上午,我市雾气蒙蒙。中午,雾气逐渐散去,太阳终于露出脸来。前几天比较潮湿,趁着天晴,不少人赶紧把衣物拿出来晒。

昨天早上,小记经过隋唐城遗址植物园北门,见门口停了不少车。小记进到公园里发现,这里与公园外简直是两个世界:树上的蝉发出此起彼伏的叫声,犹如一支交响乐团,蜻蜓在荷叶上飞舞,路边的花儿(如图①②③)散发出幽香,人们在树荫下欢快地嬉闹。

天气闷热,不少人选择宅在家里吹空调。一个朋友说,这么热的天,她还要去驾校练车,真是一万个不愿意,不过她的父亲已经为她泡好绿豆,准备给她熬解暑降温的绿豆汤。想到这里,她又有了动力,“为了老爸,我也要好好练车”。

接下来让我们关注一下今明两天的天气情况。市气象台预计,今天多云,部分地区有雾,下午到夜里部分地区有阵雨或雷阵雨,偏东风2级到3级,气温24℃到34℃;明天多云间晴天,部分地区有阵雨或雷阵雨,东南风2级到3级,气温24℃到34℃。

今后几天,我们面对的恐怕大多是闷热天气,希望您做好防暑降温工作,尤其是老年人,中午时分尽量少出门,以免身体感到不适或中暑。



【四季健康】

**明天入伏:
早晚食粥午喝汤
多食果蔬祛暑热**

□据 新华社

明日迎来今年入伏第一天,我国多地将开启“桑拿模式”和“烧烤模式”。专家提醒,为祛暑热,此时节公众要注意饮食调理,早、晚食粥,午餐喝汤,日常多食新鲜果蔬。

三伏天的特点是气温高、气压低、湿度大、风速小,是一年中最热的时节,民间百姓说的“苦夏”就在此时。

为了平安度过“苦夏”,天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒,此时节应注意补充水分,多饮用凉开水,同时补充绿豆汤、酸梅汤或含电解质的饮料,必要时准备一些防暑降温药品;尽量避免在烈日下特别是午后高温时段进行户外工作,如必须进行户外工作或活动,要采取防晒措施;在饮食上,要以清淡为主,适当吃些小白菜、生菜、西瓜、香瓜、猕猴桃等清热解暑的果蔬。

三伏天正是“暑、热、湿”三气相交之时,人体会出现很多的不适症状,如头昏脑涨、浑身乏力、没有精神、食欲不振等。李艳玲建议,早、晚食粥,午餐喝汤,这样既能生津止渴、清凉解热、祛暑静心,又能补养身体,有利于调节身体的阴阳平衡,防止中暑。

