

## 今日天气

 22℃~33℃

晴天到多云  
东北风2级~3级

## 未来几天

8月

22日	晴天转多云	22℃~30℃
23日	多云到晴天	21℃~32℃
24日	晴天间多云	22℃~33℃
25日	晴天间多云	23℃~34℃
26日	多云到晴天	22℃~33℃
27日	阴天转晴天	20℃~35℃

(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℃~33℃,早晚稍舒适,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,请司机朋友谨慎慢行,注意行车安全。
- 洗车指数:2级**  
天气条件适宜洗车。  
(生活指数信息由洛阳市气象服务中心提供)

## 微言天气

@45所的贝尔摩得:好天气自然心情舒畅,趁着上午空闲,出门前整理了一下我的收藏。

@柚子甜的吗:谁能想得到,在这种天气我居然感冒了,而且感觉超严重。

## 诗读四季

### 寄王舍人竹楼

[唐]李嘉祐

傲吏身闲笑五侯,  
西江取竹起高楼。  
南风不用蒲葵扇,  
纱帽闲眠对水鸥。

【译文】傲然不群的官吏悠闲地笑着面对皇戚权贵,在西边的江岸伐取竹子,盖起一座高高的竹楼。凉爽的南风吹来,用不着摇动蒲扇驱暑,连乌纱帽也懒得脱,闲躺楼上对着水鸥悠然地睡觉。

# 风雨散场 热力重燃

### 本周我市多晴好天气,早晚气温较舒适,中午仍以热、晒为主

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖

昨天晴空万里,天空像是一块巨大的蓝色帷幕,让人心情愉悦不少。

当下,借着夜里的凉风,不少市民不开空调也能酣然入睡,白天的热也不再是之前的那种闷热。刚过去的双休日,台风“温比亚”与我市擦肩而过,不少人期盼的大雨没能如约而至,而豫东与豫北受台风影响下起大雨甚至暴雨。昨天,台风“温比亚”在渤海海域兴风作浪,海面最大风力达到8级(18米/秒)。

说起台风,有市民好奇:台风是如何命名的呢?台风特指亚太地区的热带气旋。台风的名字,有些很小清新,比如“茉莉”与“彩虹”,有些很呆萌,比如“玉兔”和“悟空”,这背后是有故事的。

2000年以前,每当台风要来的时候,可能受到影响的国家和地区就会各自给台风起名字,导致的结果是同一个台风有不同的名字。为避免混乱,世界气象组织站出来说,既然台风特指的是亚太地区的热带气旋,那就由亚太地区的14个国家和地区负责给台风命名,每个国家和地区想10个名字,凑出一个表格。

于是,泰国提出“山竹”“榴莲”等名字,中国则提出“龙王”“风神”等名字。有了这个表格,每次台风来时,只要按照顺序,把表格里现成的名字拿来用就行了。也就是说,台风在尚未形成之前,我们就已给它取好了名字。这样,既解决了台风名字不统一的问题,又省去了每次台风来临之前,各国要现取名字的麻烦。

这些名字都用过一遍以后,再从头开始,依序循环。值得注意的是,如果某次台风造成很大破坏,比如2005年的“龙王”,它的名字就会从这个取名表格里消失,用新名字代替。从此以后,“龙王”一般特指2005年这一次台风。

好了,让我们来看看天气情况。市气象台预计,本周我市多晴好天气,早晚气温较舒适,中午仍以热、晒为主。今天全区晴天到多云,东北风2级到3级,气温22℃到33℃;明天晴天转多云,部分地区有阵雨或雷阵雨,气温22℃到30℃;周四多云到晴天,气温21℃到32℃;周五晴天间多云,气温22℃到33℃;周六晴天间多云,气温23℃到34℃;周日多云到晴天,局部地区有阵雨或雷阵雨。



## 四季健康

### 立秋后谨防“一病两汗”

□据 健康时报网

立秋后,比起“贴秋膘”,防病养生最好先记住如何应对“一病两汗”。

#### 一病:警惕风燥感冒

立秋后,嗓子、鼻子最先感到秋意,紧绷绷干巴巴的。由夏入秋,闷热潮湿的天气变得干燥,此时是风燥感冒的高发期。

风燥感冒除了有一般感冒的症状,即头疼、咽喉肿痛、鼻塞,还有一个比较明显的症状是“干”,咽喉干、嗓子紧,连咳嗽都是干咳,没有痰。感冒初期表现出干燥的症状,如果不及时润燥补水,就会加重病情。

在饮食方面,重点应放在滋阴润燥上,多吃清脆爽口的果蔬,比如梨、藕、葡萄、荸荠。西瓜就别吃了,因为西瓜过于寒凉,立秋后食用,容易诱发腹泻。

#### 两汗:巧对出汗防亏损

一防出汗洗澡阳气亏损:出汗后不要马上洗澡,特别是凉水澡,因为出汗时毛孔张开,若突然接触凉水会导致毛孔迅速闭合,易导致邪气内闭,阳气受损,引起疾病。

二防出汗缺水津液亏损:出汗太多的人要及时补充水分,保证身体津液充足。

