

## 今日天气

 21℃~33℃

多云间晴天  
局地有阵雨  
偏北风转东南风  
2级~3级


## 未来几天


### 8月


25日	晴天间多云	21℃~34℃
26日	多云	23℃~33℃
27日	晴转多云	23℃~31℃
28日	多云	22℃~31℃
29日	晴转多云	22℃~33℃
30日	多云	20℃~34℃


(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21℃到33℃,早晚舒适,中午前后感觉较热。

 **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,降雨时变差,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】

@海风:一场雨带走夏天的炎热,整理好心情,等待下一场雨。

@树上月亮:还真准,23日处暑,立马凉快许多,不那么热了。

## 【诗读四季】

### 访隐者

[宋]郭祥正

一径沿崖踏苍壁,  
半坞寒云抱泉石。  
山翁酒熟不出门,  
残花落满无人迹。

【译文】沿着山崖上的小路,脚踏着深青色的崖壁,半山的山泉和岩石被寒冷的云朵环绕着。归隐山居的人饮着自己酿制的好酒不出家门,残花落满地面,丝毫没有人的行迹。

# 暑气渐消散,夜里莫贪凉

## 今天紫外线较强,您要注意防晒

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖 文/图

这两天气温适宜,不少人大呼舒服。

昨天处暑,老天很给面子,气温下降不少,尤其是晚上,适宜的温度使人的睡眠质量大大提高,甚至有同事说“夜里把我冻坏了,不得不拉条毯子盖上”。

昨天上午,小记途经一景观渠时,看到工人们正使用机器收割渠里的水草。一名工人告诉小记,今年夏天热,水草长势凶猛,他们已经清理过三四次了,每清理完一次,过十来天水草又“卷土重来”,他们希望随着天气转凉,水草能慢点长。

明天是传统节日中元节,民间俗称鬼节、七月半。中元节是东亚文化中的一个重要节日,与除夕、清明和重阳并称中华传统节日中四大祭祖节日,最初为农民在夏末秋初祭祀田神、感谢大地的节日,后逐渐演变为祭祀亡灵的节日。

中元节这天,人们举行各种活动追忆逝去的人,如放河灯等。河灯一般是在底座上放置灯盏或蜡烛,在中元夜放入水中任其漂流,悼念逝者,祈求平安,想必不少人在影视作品中看到过这一场景。

虽然夏天炎热,但看着它逐渐远去还是有些依依不舍。一个朋友说,他要抓住夏天的尾巴,再多吃一些冰激凌、哈密瓜。

对于学生们来说,夏天结束也意味着暑假结束。当下,一些高中生已经开学,有的在超市里买牙刷、牙膏等生活用品。对于尚未开学的孩子,家长可以趁即将到来的双休日,带着孩子到乡村走一走,聆听一下虫鸣鸟叫,相信您与孩子都会有不小的收获。

最后,让我们看看天气情况。今天全区多云间晴天,局地有阵雨,偏北风转东南风2级到3级,气温21℃到33℃;明天全区晴天间多云,西北风转偏南风2级到3级,气温21℃到34℃。看来夏天还在苦苦挣扎,中午较热,且紫外线较强,您要做好防晒工作。



工人们在清理景观渠里的水草

## 【四季健康】

### 研究称适度但不规律饮酒也会增加患心脏病风险

□新华社伦敦8月22日电(记者 张家伟)

饮酒过度对健康没好处应该是常识了,但一个科研团队22日在英国期刊《BMC 医学》发表报告说,即便适量饮酒,如果不规律,也可能增加患心脏病风险,尤其是年龄较大的人。

伦敦大学学院和剑桥大学研究人员领衔的团队对此前6项研究的数据进行了分析。这些研究共涉及来自英国及法国的超过3.5万人,数据包括10年间饮酒量和冠心病等相关信息。其中,适度饮酒的标准是男性每周不超168克酒精,女性每周不超112克酒精。在英国,3升啤酒含酒精约100克。

他们发现,在这段时间里,与那些适度且规律饮酒的人相比,适度但不规律饮酒者、已戒酒者和不饮酒者患冠心病的风险更大。不过,其中“不饮酒者”仅限于女性。

研究人员认为,长期且变化无常的饮酒行为可能增加患冠心病风险,这可能是因为这种饮酒模式往往反映出生活方式存在多方面不稳定,包括健康状况不佳、生活压力等。

研究团队也指出,所分析的6项研究都属于观察性研究,因此还无法得出因果性结论。



晚报  
四季美  
天气版QQ群:  
307978071