

今日天气

16℃~27℃

阴天到多云
部分地区有阵雨
偏东风3级

未来几天

9月

| | | |
|-----|-------|---------|
| 11日 | 晴天到多云 | 14℃~27℃ |
| 12日 | 多云转阴天 | 18℃~27℃ |
| 13日 | 小雨 | 18℃~25℃ |
| 14日 | 小雨转多云 | 18℃~25℃ |
| 15日 | 多云 | 16℃~27℃ |
| 16日 | 晴天转多云 | 15℃~28℃ |

(以上信息来源于网络,仅供参考)

生活指南



人体舒适度:1级

人体感觉气温16℃~27℃,大部分时间感觉较舒适。



穿衣指数:2级

建议穿衬衫搭配短袖。



紫外线强度:2级

强度较弱。



行车安全指数:3级

安全行车气象条件一般,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

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

@修行的猫:天气晴朗,空气中有着淡淡的清凉,可惜荷花已经凋谢了。

@Baby美逛:凉风至,露凝白,天气渐渐转凉,大家注意别着凉了。

诗读四季

秋行

[宋]徐玑

夏夏秋蝉响似箏,
听蝉闲傍柳边行。
小溪清水平如镜,
一叶飞来浪细生。

【译文】秋天的蝉鸣声就像古箏发出的声音一样,听着蝉鸣声悠闲地在杨柳边行走。溪水平静如一面镜子,忽然刮起一阵风,吹来的树叶落在小溪里,激起层层涟漪。

今天天气真不赖 不冷不热也不晒

□记者 魏巍 通讯员 禹东晖 文/图

今天,我们开始新一周的工作,小记还是忍不住想问您:双休日过得愉快吗?有没有出去耍?

刚过去的双休日,秋高气爽,气温适宜,可以说是外出游玩的“天赐良机”。小记到隋唐城遗址植物园里转了一圈,看到不少人拖家带口到公园里游玩,呈现一派温馨热闹的景象。好时光,就要好好享受生活。

面对好天气,天气版QQ群里的网友@月月兔说:“不是春光胜似春光,秋天可真美啊!”网友@胡服骑射也感慨:“天上的云,就像冲向海滩卷曲的浪,又像羊头上弯曲的角,百看不厌!”

当下,正是吃龙眼的好时节。龙眼又称桂圆,因其果核黑色且充满光泽,种脐突起呈白色,看似传说中龙的眼睛而得名。这个时候的龙眼个头大、肉质嫩、汁多味甜,是其他果品所不及的。

龙眼有良好的滋补作用,可用于缓解心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症状。中秋节将至,龙眼既

是可口美味,也是馈赠佳品。

关于龙眼,还有这样一个传说。很久以前,在福建一带有条恶龙,每年8月就从海里出来兴风作浪,毁坏庄稼,糟蹋房屋,老百姓苦不堪言。当地有一个叫桂圆的少年,武艺高强,为人正直,他决定为民除害。有一年8月,他把经酒浸泡过的猪羊肉放在岸边,恶龙上岸后很快把猪羊肉吃光。因猪羊肉中含酒,恶龙没走多远就醉倒在地。这时,桂圆举刀向恶龙的左眼刺去,恶龙痛得翻滚,正要逃跑又被桂圆用刀刺中右眼,恶龙因此双目失明。经过一番搏斗,恶龙流血过多死去,桂圆也在搏斗中因负伤过重而死去。后来,在这个地方长出一种果品,人们称之为“龙眼”,也叫“桂圆”。

看完这个故事,让我们关注一下天气情况。市气象台预计,今天阴天到多云,部分地区有阵雨,偏东风3级,气温16℃到27℃;明天全区晴天到多云,偏东风2级到3级,气温14℃到27℃。白露节气过后,气温逐渐下降,您家里的空调到了休息的时间,要记得关掉电源,清洗过滤网哦。

【四季健康】

秋季调养 重点是养肺

□据 人民网

春夏养阳,秋冬养阴。不同季节有不同的特点,秋季调养的重点是养肺。

秋季雨水渐少,天气干燥,饮食要以“滋阴润肺”为基本准则。清润甘酸的东西比如银耳百合粥,还有清凉的东西比如梨水、荸荠水都适合秋天吃。

不少有呼吸系统疾病的人到秋天容易旧病复发,咳嗽且干咳少痰。很多人到秋天容易皮肤干、鼻子干、嘴唇干,都与秋燥有关。

在起居方面,早秋要防温燥,晚秋防凉燥,还要防秋季的感冒。

最适合的运动是太极、八段锦。用小力度运动,避免损害健康。

养肺也要注意控制情绪,减少悲伤,保持神志安宁、舒张收敛有序,保持积极、乐观、平和的心态。笑是最“便宜”且有效的养肺方法。

早秋时节气温较高,经过一个夏天,尤宜顾护脾胃,饮食宜清淡,多食健脾养胃的食物,如山药、莲子、扁豆、薏苡仁、山楂、牛奶、豆制品等,忌食辛辣油腻厚味之物,忌过饥过饱,以免伤及肠胃。

患有慢性胃病者,要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜间睡觉要盖好被子,以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病。



桂圆

