

今日天气

 -1℃~9℃

多云
偏北风3级左右

未来几天

12月

26日	多云转阴天	-2℃~4℃
27日	阴天间多云	-3℃~1℃
28日	多云到阴天	-5℃~-1℃
29日	阴天间多云	-5℃~0℃
30日	阴天到多云	-6℃~1℃
31日	晴天	-6℃~0℃

(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-1℃~9℃,感觉冷,请注意保暖。

穿衣指数:-3级

建议穿羽绒服等保暖服装。

紫外线强度:3级

强度中等。

行车安全指数:3级

安全行车气象条件一般,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

@听走在雪上的声音:降温了,大雪会来吗?

@娜娜:如果不下雪,天气会变得干冷。

诗读四季

梅花落

[南朝·梁]吴均

隆冬十二月,寒风西北吹。
独有梅花落,飘荡不依枝。
流连逐霜彩,散漫下冰澌。
何当与春日,共映芙蓉池。

【译文】隆冬时节,西北风吹在身上觉得寒冷。独有梅花盛开,从枝头飘落。花瓣流连,与冰霜比较色彩,四处分散,融入冰凌之中。什么时候梅花能在春天盛开,与百花一起争辉芙蓉池?

气温持续走低 明天或有大雨雪

□记者 余子愚 通讯员 禹东晖

昨天上午还阳光灿烂,到了下午老天就玩儿起了变脸。今天是一九的第四天,伴随着寒冷的北风,天越来越冷了。

市气象局发布“周天气预报”称,根据最新气象资料分析,本周我市以阴天间多云天气为主,周中期受持续冷空气影响,风力增大,气温较前期有明显下降。

具体预报如下:今天多云,偏北风3级左右,气温-1℃到9℃;明天多云转阴天,部分地区转小雨雪,偏北风3级到4级,气温-2℃到4℃;周四阴天间多云,部分地区有雨夹雪或小雪,偏北风3级到4级,气温-3℃到1℃;周五多云到阴天,偏北风3级到4级,气温-5℃到-1℃;周六阴天间多云,气温-5℃到0℃;周日阴天到多云,气温-6℃到1℃。

其实,这种冷的感觉不仅我们能感受到,全国很多地方都能感受到。中央气象台预

计,今天至周日,受强冷空气影响,我国中东部地区将出现大风降温天气,中东部地区普遍降温6℃到8℃,其中内蒙古东部、东北地区东部、江南和华南等地部分地区降温10℃到12℃。这股冷空气将把各地的气温打入谷底,明显低于常年同期的正常水平。

具体来说,今天,强冷空气首先影响东北、华北和黄淮;明天,强冷空气扩散南下影响南方地区;周四至周五,补充冷空气将再次影响我国。冷空气频繁来袭会彻底扭转前期气温偏高的状态,中东部地区将在深深的寒意中跨入新的一年。

省气象服务中心官方微博@河南气象小编昨天感慨:2018年就只剩一周了。的确如此,时间飞逝,2019年就要到了,您做好新年计划了吗?



供热后室温不舒适怎么办?找祺祥舒适家!

造成室温不舒适的原因有很多:散热器或管道设计不合理、地暖管道堵塞……祺祥舒适家——晚报多年合作商家,有施工资质的专业技术团队,专门解决各种供热问题。服务热线:62788657、15637961876。



四季健康

冬季食补 均衡为主

□据 人民网

“冬令进补,来年打虎”,不少人将平安过冬寄托在饮食进补上。专家提醒大家,冬季饮食养生应以均衡为主,在均衡的前提下,适当增加滋补肾脏的食物。

北京中医医院呼吸科主任医师王玉光强调,冬天要做到“三藏”:藏精、藏气及藏神。

冬天要藏精:中医的“精”指的是人体一切有形的精华物质,包括血、津、髓、水谷精微等。冬季要尽量避免剧烈运动、过度劳作。

冬天要藏气:寒邪容易伤害人体阳气。冬天保护肾阳有“三多三少”:多穿衣服、多晒太阳、多滋补,少过多出汗、少过度劳累、少吃寒凉食物。

冬天要藏神:尽量做到心如止水,宁静淡泊,使自己的身体与心理处于平静状态,静心守神,不胡思乱想,以此来恢复精神和体力。

常言道:“药补不如食补。”王玉光说,冬季饮食养生的原则是,日常饮食坚持五谷、五果、五畜、五菜和四气五味的合理搭配,且不偏食、偏嗜、过食、暴食。

饮食以温热为主,如食用糯米、猪肉、羊肉、大枣、桂圆、芝麻、韭菜等,少吃冷饮、海鲜等寒性食物。多吃些坚果类食物,如核桃仁、榛子、松子、栗子等。煮粥熬汤可加一些沙参、黄芪、麦冬,但量不需要很多,毕竟是食补而非药补。