今日天气

-4℃~7℃
晴天间多云
西北风3级左右
逐渐增大到4级~5级

未来几天

2月

6日	晴天间多云	-4℃~8℃
7日	晴天	-2℃~9℃
8日	晴天	3℃~17℃
9日	晴天	5℃~15℃
10日	晴天转阴天	7℃~14℃
11日	多云	4℃~17℃

（以上信息来源于网络，仅供参考）

城市区空气质量排名

（2016年2月3日）

名次	城市区（监测地点）	空气质量指数
1	西工区（市监测站）	108
2	涧西区（市委党校）	109
3	洛龙区（市委新办公区）	113
4	高新区（开发区管委会）	124
5	老城区（豫西宾馆）	128
6	瀍河回族区（河南林业职业学院）	130
7	涧西区（中信二小）	155

注：空气质量指数越低，空气质量越好。（市环保局提供）

【生活指南】

人体舒适度：-3级
人体感觉气温-4℃~7℃，感觉冷，请注意保暖。

穿衣指数：-3级
天气较寒冷，风较大，建议穿冲锋衣搭配厚毛衣。

紫外线强度：4级
太阳光紫外线强度最高为4级，强度较强。

空气污染气象条件：2级
良好。

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：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）

今天准备在风中凌乱吧

天儿干，在家用用空气加湿器是极好的

□见习记者 刘心 通讯员 禹东晖

有人说，2月是最特别的一个月，因为它是一年中天数最少、人最忙碌又最浪漫的一个月。对洛阳来说，今年2月是“变化多端”的一个月——天忽晴忽阴，让人捉摸不定。

昨日，太阳渐渐隐藏了光芒，到了下午，雾霾加重。今天，天空将渐渐放晴，不过风会大一些。

昨日，虽然雾霾遮住了明媚的阳光，温度不是很高，但是前几天那种刺骨的寒冷已经消失了。

市气象部门预计，今天白天全区晴天间多云，西北风3级逐渐增大到4级至5级，气温-4℃到7℃；明天晴天间多云，西北风4级左右，气温-4℃到8℃。

春节将至，雨、雪、风也赶着凑热闹。昨日18时，中央气象台发布消息称，今日20时前，新疆西北部、吉林东部、甘肃中部、四川南部、贵州西部、云南东北部等地有小雪或雨夹雪；云南东部、贵州西部、浙江南部和东部、福建北部、台湾等地有小雨；内蒙古中部、华北西部、山东半岛等地有4级至5级风；东海南部、台湾海峡、台湾以东洋面、南海西南部部分海域将有7级至8级、阵风9级的东北风。

昨日，我市空气质量不太好，市城区环境空气质量实时发布系统显示，昨日18时，我市空气质量指数为179，属中度污染，希望这场风能一扫雾霾。

现在空气干燥，您家中若有暖气，室内会更干燥，不妨用空气加湿器来增加室内湿度，预防上火、感冒。

晚报四季天
天气版记者：范瑞
天气版QQ群：307978071
天气版新浪微博：@晚报四季天

【四季健康】

立春后吃什么蔬菜

立春后，自然界中的阳气开始上升，人体内积蓄的阳气也开始发散。我们适宜多吃一些具有辛甘发散性质的蔬菜。小记这就给您介绍几样应季蔬菜。

菠菜

菠菜味甘，性凉，具有滋阴平肝、止咳润肠、补血止血、利五脏、通肠胃、助消化等功效。菠菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C、钙、磷及一定量的铁、维生素E等有益成分，能供给人体多种营养物质。

韭菜

韭菜的主要营养成分有维生素C、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的膳食纤维，可以促进肠道蠕动，预防大肠癌的发生，同时减少人体对胆固醇的吸收。

春笋

春笋含有充足的水分、植物蛋白以及钙、磷、铁等营养成分，其膳食纤维含量很高，常食春笋可以助消化、防止便秘。

【微言天气】

@梁山伯：要不是离不开温暖的被窝，我一定会拿起相机出门拍照，感受春意。

@小小水滴：冬日的阳光照得我身上暖洋洋的，很舒坦。如果冬天没有雾霾该多好！

“天气宝宝”征集宝宝啦！想让您的宝贝登上《洛阳晚报》天气版说天气，成为人人喜爱的“天气宝宝”吗？您可以扫描二维码（见本报A01版）关注晚报微信公众平台（微信号：lywb20），或者登录新浪微博关注@晚报四季天，发送宝宝的艺术照，并附上宝宝的姓名、性别、出生日期，以及您的姓名、联系电话和通信地址，您对宝宝的祝福。

天气宝宝：丁淏宇
性别：男
出生日期：2015年9月25日
爸妈祝福：长大后为国争光！

■ 版权声明 除法律许可之外，未经本报书面授权，任何组织或个人不得非法使用本报享有版权的内容。 联系电话：0379-65233520