

今日天气

8℃~19℃
小雨转多云
偏北风4级左右

未来几天

4月		
26日	多云转晴天	9℃~20℃
27日	晴天	13℃~25℃
28日	晴天	13℃~28℃
29日	晴天间多云	16℃~31℃
30日	晴天转多云	17℃~29℃

5月		
1日	晴天转多云	14℃~31℃

(以上信息来源于网络,仅供参考)

城市区空气质量排名

(2017年4月23日)

名次	城市区 (监测地点)	空气质量 指数
1	涧西区 (市委党校)	74
2	高新区 (开发区管委会)	75
3	洛龙区 (市委新办公区)	77
4	老城区 (豫西宾馆)	78
5	瀍河区 (河南林业职业学院)	83
6	西工区 (凯旋路小学)	84
7	涧西区 (中信二小)	104

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:1级
人体感觉气温8℃~19℃,早晚稍凉,中午前后感觉较舒适。

穿衣指数:2级
气温较低,建议添加衣物。

紫外线强度:2级
紫外线强度最高为2级,强度较弱。

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,降水时变差,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)

春姑娘闹脾气 日头吓得躲进云彩里

今天天冷风大,记得多穿件衣服哦

□记者 孙晓华 通讯员 李新芳

春姑娘极美,又极善变。昨天早晨推开窗,阳光暖暖地照在身上,一阵微风携着花香扑面而来,耳边不时响起清脆婉转的鸟鸣,让人想一下子扑到大自然的怀抱里,畅快地大口大口呼吸……午后时分,天忽然阴沉下来,风力骤然增大,让人有点儿猝不及防,伴随着冷空气的入侵,一场雨似乎正在酝酿。

据市气象台预计,本周我市降水量正常,平均气温周前期正常,周中后期偏高,周极端最低气温8℃,西南部山区6℃。周前期受下滑槽携冷空气南下影响,有一次雷雨天气过程,周中后期多晴好天气。

具体预报如下:今天白天全区小雨转多云,偏北风4级左右,气温8℃到19℃;明天多云转晴天,偏北风3级到4级,气温9℃到20℃;周四晴天;周五晴天;周六晴天间多云。

昨天的街头,穿短袖、裙子的姑娘多起来,娃娃们吵闹着要吃冰淇淋,超市里的西瓜也特别畅销。是啊,30℃的高温,当真有一种跨步入夏的感觉。不知您是否留意,路旁的树木已分外葱茏,绿成一片。

当然,春天还

未离去,这一切都是“伪夏天”的模样。晴好天气小别一下,今天春姑娘要“洒泪”闹脾气。随着雨水和大风的出现,今天的气温骤然下降,最高气温从30℃直接跌至19℃,出门会觉得凉意袭人,“乍暖还寒的时候,最难将息”,这种忽冷忽热的天气最容易引发感冒,毛衣、外套该穿就穿,千万别和冷空气对着干。

您外出时若遇到雷雨天气,一定不要待在大树下或电线杆下,也不要到野外、山上用手机拨打电话;如果在家,强雷电天气来袭时,应该远离门窗、暖气片、自来水管、下水管等,并关闭室内一切电磁设备,把家用电器的插头拔掉,避免意外发生。

雨水来得快也去得快。明天将进入农历四月,气温也会渐渐回暖,热烈的夏天就这样一步步向我们走来了。到热得难耐的时候,也许您会非常想念今天这一丝凉意呢!

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

【微言天气】

@明日:天气太“邪恶”,不是热得要命,就是冷得要命,要不就是忽冷忽热得要命……

@宝宝:气温突然下降,大家一定要多穿件衣服,别做“风雨中的冷美人”哦!

【四季健康】

早上吃豆浆和油条 没想象中那么健康

“豆浆+油条”恐怕是很多人的早餐选择,您或许不知道,这样的组合并不适合在早上食用。

油条在高温油炸的过程中,营养素被破坏,其中所含的油脂、热量偏高,早上食用油条不易消化,加上豆浆属于中脂性食品,因此,“豆浆+油条”的油脂含量明显超标,不宜长期食用。

专家提醒,早餐最好少吃“豆浆+油条”,每周不宜超过两次;如果早餐是“豆浆+油条”,那么当天的午餐、晚餐应尽量选择清淡一些的食物,多吃一些蔬菜。(心台)

【诗读四季】

不畏风雨

宫泽贤治[日本]

不畏雨 不畏风
也不畏冬雪
和酷暑
有一个结实的身體
无欲无求
绝不发怒 总是平静微笑
一日食玄米半升
以及味噌和少许蔬菜
对所有事情 不过分思虑
多听多看 洞察铭记
居住在原野松林荫下
小小的茅草屋
东边有孩子生病
就去看护照顾
西边有母亲劳累
就去帮她扛起稻束
南边有人垂危
就去告诉他莫要怕
北边有争吵或冲突
就去说这很无聊请停止
干旱时流下眼泪
冷夏时坐立不安
大家喊我傻瓜
不被赞美 也不受苦
我想成为 这样的人



下载 掌上洛阳
手机客户端
洛报集团荣誉出品

移动新媒体时代
中原传播最强者

掌上洛阳手机客户端
30万用户