

# 天气晴朗,气温略升

本报讯(记者 张辉)从上周六开始,莲城开启“冬日模式”,厚厚的阴云和呼啸的大风结束了之前温暖的天气。在早晚时分的户外,无处不在的寒意让人忍不住裹紧了衣服。未来几天,我市将以多云到晴的天气为主,气温略有上升。

## 阳光明媚,温差较大

上周五暖意融融,上周六阴云密布,上周日小雨飘落……最近几天,我市天气舞台颇为热闹,在寒潮的影响下,太阳、阴云、雨水轮番上阵,让我们从温暖的感觉中一下跌入初冬的寒意里。

经过周六的预热,周日中午时分,阴雨和呼啸的大风拉开了此次寒潮的序幕。在其影响下,今天清晨,我国最低气温0℃线将南压至沿淮一带地区,我市部分地区最低气温降至0℃。这样的天气变化让人有些猝不及防,有网友说,“许昌的冬天,一如既往,猝不及防”。不过,摆脱了乌云的遮盖,昨天阳光的出现给身处寒冷中的人们带

来了丝丝暖意。今天我市仍将持续这样的晴好天气,只是气温较低,且昼夜温差较大。具体预报为,今天晴天到多云,偏南风2到3级,0℃到14℃。

从上周日市气象台接连发布的两条寒潮预警中,我们得知,此次冷空气为“冷空气中的老大”——寒潮。

根据受冷空气影响的某地在一定时段内(一般48小时内)日最低气温下降幅度和日最低气温两个指标,可将冷空气划分为弱冷空气、中等强度冷空气、较强冷空气、强冷空气和寒潮五个等级。

五个等级中,寒潮影响最大、持续时间最长,是人们关注的重点。当寒潮出现时,有关气象部门会发布寒潮预警信号。根据寒潮强度,寒潮预警又可分为寒潮蓝色预警信号、寒潮红色预警信号和寒潮橙色预警信号。在天气多变的日子里,关注天气预警信号很有必要。

## 天冷了,如何挑选羽绒服?

天气渐冷,许多人开始为自己和

家人挑选羽绒服。怎么才能挑选到一件合适的羽绒服?

“购买羽绒服前,需要明确的是含绒量和蓬松度越高、手感越柔软的羽绒服越好。因此,在选购羽绒服时,消费者首先要看清标签上的充绒量,其次要用手去感受。摸起来柔软、按下能迅速恢复原状、拍起来没有羽绒飘出的羽绒服质量较好。最后,用手掂一掂羽绒服的重量,重量较轻、体积较大的羽绒服,保暖性较好。”有着十几年服装销售经验的赵红霞说,一般来说,固定羽绒的格子或线越多越好,这样能有效防止羽绒在穿着或洗涤过程中结团、错位。

关于羽绒服的色彩,您可以参考因专门开发和研究色彩而闻名全球的权威机构彩通不久前发布的2019年秋冬流行色——蔓越莓红、葡萄酒红、夏日无花果、野苹果、菊苣咖啡、青石蓝、银河蓝、古旧苔绿、伊甸园绿色等,挑选一件彩色羽绒服,让缤纷的色彩为寒冷的冬日带来浓浓的暖意。



## 初冬晴日

图片于11月18日摄于西湖公园。随着天气转冷,冬天的气息越来越浓。西湖公园内的植被色彩斑斓,在蓝天、白云的映衬下显得愈发美丽。

晨报摄友 高文胜 摄



## 出门看天

## 今日天气



今天晴天到多云,偏南风2到3级,0℃到14℃。

### 特别提醒

天气预报早知道  
请拨打12121

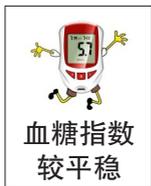


### 许昌移动用户

编写11发送到10658121即可订购

### 许昌联通用户

编写121发送到10620121即可订购



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 2013年11月19日 首个“世界厕所日”诞生

2001年11月9日,来自芬兰、英国、美国、中国、印度、日本、韩国、澳大利亚和马来西亚等30多个国家的代表,在新加坡举行了第一届厕所峰会。一直难登大雅之堂的厕所问题,首次可以像贸易问题一样登上高级别议事厅,并受到全世界的关注。会议讨论了有关厕所的广泛议题,包括厕所设计、卫生、舒适度及解决排泄物污染和发展中国家厕所缺乏等问题。

2013年7月24日,在第67届联合国大会上,“世界厕所日”提案由新加坡、印度尼西亚、中国、俄罗斯等近100个国家共同提出,并获得联合国全体成员的一致赞同。会议决定,每年的11月19日为“世界厕所日”。2013年11月19日便成为首个“世界厕所日”。(晨综)

## 冬季,多吃这些食物可御寒

进入冬季,天气开始转冷,许多人都会感到手脚冰凉。这既与个人体质有关,也与饮食有关。那么,日常生活中,怕冷的人应该多吃什么食物呢?

### 肉类

肉类含有丰富的蛋白质和脂肪,所以冬天怕冷的人要适当进食肉类,尤其是羊肉,可促进新陈代谢,加速血液循环,从而起到御寒的作用。

此外,牛肉富含蛋白质,氨基酸组成比猪肉更接近人体需要,能提高机体抗病能力,在冬天食用牛肉,可以有效补血、暖胃补益。因此,在寒冷的冬季,牛肉特别适合体寒、体弱、气虚人群食用。

### 根茎类蔬菜

俗话说:“春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。”与其他蔬菜相比,胡萝卜、山芋、藕、菜花、土豆等根茎类蔬菜的农药残留量较少,价廉物美,营养价值丰富,富含矿物质、膳食纤维和抗氧化剂,能够有效提高人体的抗寒能力。

### 富含铁的食物

铁元素是人体必不可少的,缺铁会影响人体的健康和发育,最大的影响是导致缺铁性贫血。缺铁性贫血引起的血液循环不畅可使机体产热量减少,从而导致体温偏低。因此,常食用动物血、蛋黄、猪肝、牛肾、黄豆、芝麻、

腐竹、黑木耳等富含铁质的食物,对提高人体的抗寒能力大有裨益。

### 含碘食物

甲状腺素能加速体内组织细胞的氧化,使基础代谢率增强、血液循环加快,从而达到抗冷御寒的目的。一般含碘量高的食物都可以促进甲状腺素分泌,如海带、紫菜、贝壳类、菠菜、鱼虾等。

一般来说,大多数陆地植物的碘含量都较低,菠菜和芹菜的碘含量相对较高。海产品中的碘是陆地植物的几倍,有的高达几十倍。通常我们吃的海带,其碘含量每公斤就有10毫克。(晨综)