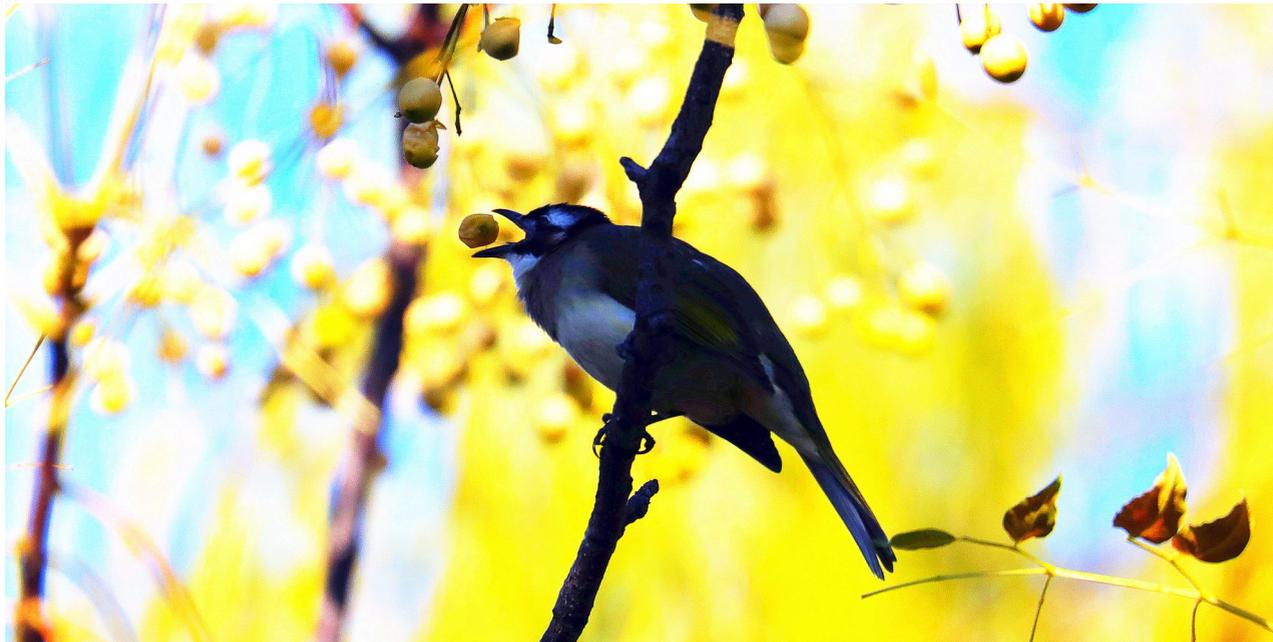


近日,天气主打“晴冷”牌



冬日,金黄色的楝果引来一只白头翁前来觅食。晨报摄影 高文胜 摄

本报讯(记者 王婵)拿起日历数了一下,这一年真的只剩20多天了。好像每年到了这个时候才惊觉,时光飞逝如流水。

你2019年过得好吗?对于即将到来的2020年,你有哪些打算?

近日的天气关键词是“晴冷”

冬日里的阳光不耀眼、炫目,而是柔和、温暖的,照在人的身上暖洋洋的,很舒服。昨天一早,阳光灿烂,许多人以为昨天会是温暖的一天,可是一出门便知户外依然寒冷。昨天的太阳好像成了摆设,只是看上去很暖。实际上,近日,天气主打“晴冷”牌。市气象台预报,今天,晴间多云,偏西风3级,-1℃到15℃;后天,晴天到多云,2℃-11℃。

未来三天,晨间气温都非常低,在这样寒冷的日子里,棉袄、羽绒服是必

备的。

前几天,中国天气网发布了一则秋裤预警说秋裤已覆盖八成国土。这几天天气渐冷,相信许多妈妈都已经为孩子准备好了棉毛裤,而对于长大成人的我们,老人们会一遍遍地讲:“要穿毛裤啦。”接下去的日子会一天冷起来,爱美的姑娘们也要穿得厚一点儿,注意保暖。总之,大家一定要照顾好自己和家人。

这段时间,趁着天气晴好,抓紧时间翻晒被褥,洗洗涮涮吧。晚上盖着接受了阳光曝晒的被子,非常舒服,连做的梦都是甜的。

昼夜温差大,老人最好不要晨练

冬季,心脑血管患者易旧疾复发,因此心脑血管患者一定要多穿一些,尤其要注意头、面、腹、脚等部位的保暖。抵抗力较弱的群体一定要关注天

气预报。如果第二天将出现降温、刮风等,你就要准备好厚衣物,做好“全副武装”的准备。

很多老人喜欢晨练,不过,这个季节昼夜温差大,老人最好不要晨练。老人最好在10时至16时进行锻炼,因为此时阳光比较充足。此外,锻炼时间不宜过长,运动强度不宜过大,要量力而行,循序渐进。因为冬季人的血管明显收缩,即使不运动,血压也比平时稍高,若锻炼时间过长,运动强度过大,容易引起血压上升,不利于健康。如果天气实在寒冷,可以选择在家里活动,如打太极拳、慢走等。

冬季,老人饮食要丰富一些,最好吃一些热量高、营养丰富的食物,如瘦肉、鸡、鱼、乳类和豆制品,少吃油腻食物,禁烟酒,膳食总体上要低盐、低脂,常吃新鲜蔬菜。这样有利于降低和稳定血压。



出门看天

今日天气



今天晴间多云,偏西风3级,-1℃到15℃。

特别提醒

天气预报早知道
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



运动指数
适宜



洗车指数
适宜



紫外线指数
较强



打伞指数
不需要



血糖指数
较平稳



钓鱼指数
适宜

适合睡觉的最佳温度,你知道吗?

生活中,你有没有遇到过入睡慢、睡眠质量不佳的情况?其实,

这跟室内温度有相当大的关系。

室温20℃—23℃最为适宜

睡眠的环境对人们睡眠质量有很大的影响。研究表明,卧室的温度、湿度、光照等都会对睡眠产生影响。睡觉时,室温在20℃—23℃最为适宜。当室温在20℃以下时,人就会因冷而蜷曲身体并裹紧被

子;室温超过23℃,人体就会感到热,要掀被子了。冬天,如果室内温度过低,即使盖着被子,人体也会感到露在外面的肢体和脸非常冷,不知不觉就会变成蒙头大睡的姿势,而这对健康非常不利。

你关注过被窝的温度吗?

此外,能否迅速入睡与被窝温度也有非常密切的关系。据研究,被窝温度在32℃—34℃时,人最容易入睡。如果被窝温度低,需要长时间用体温焐热,不仅会耗费人体

的热能,而且人的体表经受一段时间的寒冷刺激后,会使大脑皮层兴奋,从而推迟入睡时间,或是造成睡眠不深。

被子不是越厚越好

被窝内相对湿度保持在50%—60%最好。被子不能漏风,否则,人体就会觉得冷,最好的办法是盖大一些被子。另外,单层被子太薄不保暖、太厚不舒服,如

果盖两层纯棉薄被子,保暖效果和舒适度最好。人在睡眠时要排出汗和一些异味,因此,被褥要经常晾晒,最好的办法就是在阳光下曝晒,平时要经常摊开。(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1982年12月4日 《义勇军进行曲》 被恢复为国歌

1982年12月4日下午,在庄严的人民大会堂里,3000多名人大代表举手表决,一致通过一项决议:恢复《义勇军进行曲》为中华人民共和国国歌。

《义勇军进行曲》,创作于1935年。当时,它是影片《风云儿女》的主题歌。这部影片讲述的是在20世纪30年代日本帝国主义侵占东北三省、中华民族处于生死存亡的危急关头,国民党反动派统治下的知识分子从苦闷、彷徨中勇敢地走向抗日前线的故事。

(晨综)



资料图片