



今日天气

今天晴间多云，偏北风4到5级，-2℃到7℃。

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



感冒指数
易发



洗车指数
适宜



紫外线指数
较弱



打伞指数
不需要



血糖指数
较平稳



穿衣指数
冬装

明日“大雪”雪未至



与云媲美。晨报摄影 王弥霄 摄

本报讯(记者代玺)“杲杲冬日光,明暖真可爱。”近日,许昌的阳光堪称明暖可爱,很多市民趁着好天气纷纷到实行“落叶不扫”的4个场所、6条景观道游玩并拍照留念,很多人在朋友圈里晒出了“惊艳大片”。如果你还没有欣赏过那里的美景,这个周末就行动起来吧!据市气象台预报,我市今天晴间多云,-2℃到7℃;明天晴间多云,-2℃到11℃。

节气更替,仲冬开始

“六出飞花入户时,坐看青竹变琼枝。”明天周六,我们将迎来冬季的第三个节气——大雪。大雪节气标志着仲冬时节正式开始,也是个反映降水的节气。大雪过后,迎来我国强冷空气最活跃的时期,常见的天气是降温、降雨或降雪。

中央气象台官网“天气公报”预报,受新一股冷空气影响,今明两天,我国中东部地区将有4℃到6℃降温,其中华北北部可达8℃降温。市气象台根据最新的气象资料分析,未来一周我市以晴到多云天气为主。今天受冷空气影响,最低气温低至-2℃。冷空气虽然活跃,但近日全国大部分地

区仍然雨雪稀少。

大雪节气我市会下雪吗?气象专家表示,从目前短期天气预报来看,今年大雪节气前期天气以晴到多云为主,雨雪降临的可能性不大。此外,由于缺乏强冷空气,气温基本不会出现大的波动。因此,盼望下一场大雪,还需要耐心等待。

那么,下一场大雪到底需要什么条件呢?专家表示,强冷空气易诱发大雪,但水汽条件更重要。一般来说,云层是孕育雪花的地方,大范围深厚的云层是孕育大范围降雪的地方,而那些步伐稳健的寒潮或强冷空气能为出现大雪甚至局部暴雪提供温度条件,此外,水汽条件越好,雪花越大。

温食养胃,健康运动

“小雪封山,大雪封河。”大雪节气到来后,天气将愈来愈寒,我们将要逐渐进入“速冻”模式。寒冷的日子里,食欲往往更好。这个时候,吃点儿什么是一个值得思考的问题。或许文学作品关于冬季吃食的描写,会给美食爱好者一些启示。窗外飘雪的时候,记者总会想起朱自清在《冬天》里描绘的白水煮豆腐。作者这样写道:

“说起冬天,忽然想到豆腐。是‘小洋锅’(铝锅)白煮豆腐,热腾腾的。水滚着,像好些鱼眼睛,一小块一小块豆腐养在里面,嫩而滑,仿佛反穿的白狐大衣。锅在‘洋炉子’(煤油不打气炉)上,和炉子都熏得乌黑乌黑,越显出豆腐的白。”朱自清删繁就简,只写冬日里一锅热腾腾、白净净的豆腐。但越是简单的豆腐,越体现了父子深情和家的温暖。保健专家说,大雪时节养生宜饮温热,以养胃气。这么说,这道白水煮豆腐就很合时宜。

除了吃好之外,寒冷的冬天里,最好能坚持运动,这样可以强健身心。但随着气温不断下降,冬季运动的时段、项目、装备等都需要及时调整,才能更有益健康。许多人有晨练的习惯,但冬季不建议太早出来运动。一来太冷,二来空气质量较差。因为冬季夜间地表温度低,污染物在地表聚集,不易向高空扩散,空气质量较差。太早运动,吸入的污染物也会更多,对健康不利。一般来说,冬季比较推荐14时至19时运动,尤其16时至19时,是人体体能最好的时段。这个时段不仅比较暖和,空气中的污染物也已经扩散,进行运动对身体更好。



1984年12月6日 中国新闻学会成立

1984年12月6日,中国新闻学会联合会(简称中国新闻学会)成立。

12月4日至12月6日在山东烟台召开的首次全国新闻学会代表大会讨论通过了《中国新闻学会联合会章程》,确定学会的任务是:在马克思主义、毛泽东思想的指导下,组织和推动新闻学术研究,对新闻理论、新闻实践以及新闻事业史、干部培训中的问题进行探讨,组织国内外新闻学术交流,以促进社会主义新闻事业的发展 and 繁荣。

中国新闻学会是研究新闻学的团体。它吸收首都和各省(区、市)以及全国性的专业新闻学会、研究会为团体会员,设有常务会长会、理事会、新闻学术研究委员会等,以中国社会科学院新闻研究所为其办事机构。学会每年将举行学术年会、全国好新闻评选和优秀学术论著评选,并设立新闻基金会。(晨综)

冬天头发易受伤,晾干再出门

冬季寒冷干燥,皮肤容易粗糙干裂,头发更易干枯断裂。平日的生活习惯对于保持头发健康至关重要。那么,冬天如何爱护头发?

晾干头发再出门

顶着潮湿的头发出门,不仅容易感冒,而且头发更容易断裂。这是因为,潮湿的头发在寒冷的户外更容易冻结并断裂。因此,洗头之后,应用吹风机吹干再出门。

使用护发素、精华液等产品

护发素和精华液等产品是保护头发湿润的必需品,既滋养头发,又起到屏障作用,保护头发免受干燥空气和织物的伤害,而且还有助对抗帽子与头发之间的静电。

洗头水温不宜过高

水温太高既会导致皮肤变干,又会刺激头皮,造成头皮屑增多。因此,洗头时水温不宜过高,否则会破坏头皮和头发油脂,头皮会因为水分丢失而变得干痒,头发也更容易断裂。

两三天洗一次头

频繁洗头会洗掉皮脂腺分泌的油脂,使头发和头皮失去天然保护膜,伤害头发毛鳞片,轻则使头发暗淡毛糙,重则导致脱发加重。研究还发现,油性头发需经常清洗,但是频繁洗头又会导致皮脂腺过度活跃,使头皮更油。因此两三天洗一次头即可。洗发过程中应当按摩头皮,并尽量缩短洗发液在头发上的停留时间,洗后尽

快涂抹护发素再冲掉。

护发品不能含酒精

很多护发产品含有一定的酒精,使用过度会导致头发干燥。购买护发品时最好看清成分表,有醇类字样的产品,如乙醇、丙醇、异丙醇、酒精变性剂和苯甲醇等不要选择。洗头时也不宜使用碱性过强的肥皂,否则会刺激上皮细胞角化,产生头皮屑。

选对帽子

帽子是保暖的重要装备,但不合适的帽子也会损伤头发。最好选择内衬为绸缎或羊绒等面料丝滑的帽子。另外,为了让头皮透气,应尽量避免整天戴着帽子。

(晨综)