



今日天气



今天晴间多云，
西北风4级左右，2℃
到16℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话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



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1948年12月10日 联合国大会通过 《世界人权宣言》

1948年12月10日，联合国大会全体会议通过《世界人权宣言》。

《世界人权宣言》是战后联合国通过的第一个关于人权的专门性国际文件，是国际社会第一次就人权和基本自由作出的郑重宣言，对推动世界人权事业的进步和发展作出了不可磨灭的贡献，不失为世界人权史上的一个重要里程碑。

《世界人权宣言》通过以来，国际社会经过不懈努力，在维护和促进人权方面取得了巨大成就。世界上近百个国家挣脱殖民枷锁获得了独立，统治世界几个世纪之久的殖民体系土崩瓦解，从而为世界所有国家和人民实现基本人权开辟了广阔的天地。

(晨综)

气温略升，雾霾消散

本报讯(记者 王婵)上周末的雾霾天气，给许多人带来了困扰。不过，从昨天开始，雾霾逐渐消散。今明两天，天气晴好，气温略升。

天气晴朗，雾霾消散

昨天，气温相较于上周末有所回升，雾霾也消散了许多。

也许是前几天“许昌蓝”加班太多，从上周六开始，晴好天气迅速下线，我们被雾霾包围。

据统计，上周末，我国能见度不足1公里的面积达50万平方公里，北京、河北、河南、山东等地的部分地区能见度不足200米。

雾霾天气，大家要尽量减少户外活动，出门的话，注意戴好口罩；在家的话，要关好门窗。

除了以上这些注意事项外，雾霾

天气能见度较低，会对交通产生不利影响，驾车时要注意与前车保持距离，同时开启雾灯。

今明两天的气温有所回升：今天晴间多云，西北风4级左右，2℃到16℃；明天晴间多云，-1℃到16℃。

这个冬天，你想去哪儿看雪？

雾霾天气让人生厌，但冬天的雪让人心生欢喜。

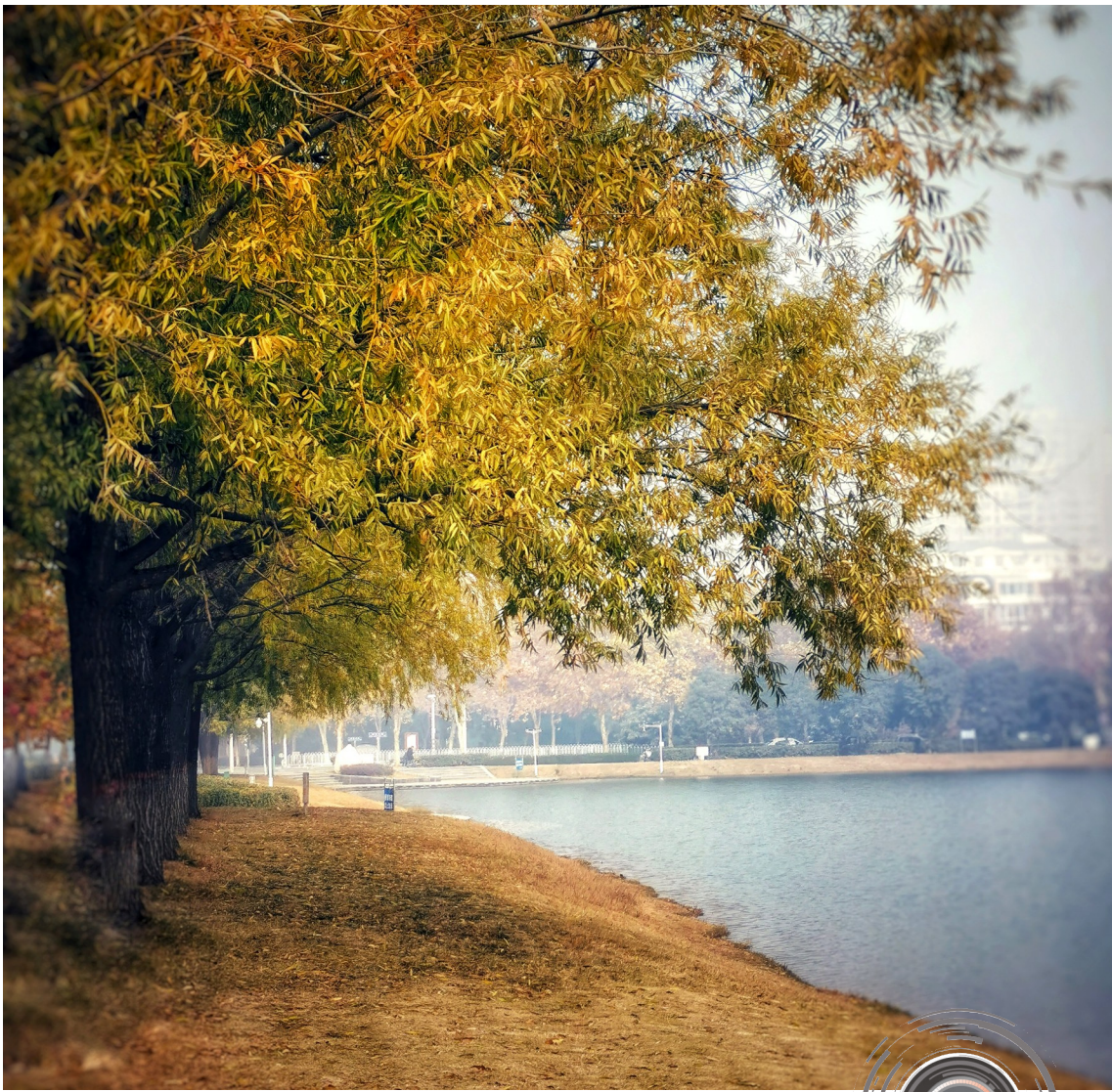
没见过冰天雪地的晶莹剔透，就无法想象漫天飞雪的情景；没踩过松软、洁白的雪地，就体会不到冬天最大的乐趣。随着《冰雪奇缘2》的上映，相信不少小伙伴已经开始寻找现实版的“雪国”。那么，去哪儿看美丽的雪景呢？

如果想在12月赏雪，大家可以去新疆的阿特勒和内蒙古的呼伦贝尔，阿特勒喀纳斯冬天美丽的雪景和呼伦贝尔乌伦古湖有趣的冬捕节肯定会让你流连忘返。

东北可谓赏雪景的好地方，如黑龙江的雪乡、漠河北极村、亚布力滑雪场，还有吉林的长白山、雾凇岛等。在那里，你不仅可以观赏到冰封天池、冰瀑，还可以泡温泉、滑雪……

难道只有北方才有美丽的雪景吗？当然不是，南方也有很多赏雪胜地，如湖北神农架、江西庐山、湖南张家界、四川稻城亚丁、四姑娘山等地，雪景一点儿不比北方差。

说了这么多，不知可有你喜欢的赏雪地？这个冬季，和雪来场美丽的邂逅吧！



宁静

图片于12月8日摄于东湖附近。“浩浩合元天，溶溶迷朗日。”大雾给东湖附近的景物蒙上了一层薄纱，使得常见的风景也有了不同往日的神秘感，宁静、美丽的画面让人忍不住驻足欣赏。

晨报摄影友 田桦 摄



泡脚时间太长反伤气血

睡前泡脚好处很多。中医认为，脚是人体的第二个心脏，正确泡脚能促进血液循环、排出体内寒气。晚上泡脚能赶走一天的疲惫，放松身心，促进睡眠。但睡前泡脚有禁忌，需要把握好“度”。

在适当的水温和时间下，泡脚能产生“温法”效应，畅通体内气血。但很多人认为泡脚水越热越好，泡脚时间越长越好，甚至看着电视不知不觉

就泡了1个多小时，这种做法非常伤身体。若因水温较高或泡脚时间过长而出大汗，就很可能消耗气血。因为身体过热会导致阳气生发，气血外张；泡到出汗，更会加重津液耗损，使体内气血亏空。冬季晚上要尽量少出汗，因为“冬主封藏”，提倡藏精养神，为的就是保护气血不外泄。

因此，平时泡脚最好做到以下几点：1. 泡脚的水温不要超过40℃，糖尿

病患者泡脚的水温要低一些，与人体正常体温持平即可。2. 泡脚时间最好控制在20分钟以内，老年人、有心脑血管疾病的人，若泡脚时出现胸闷、头晕等症状，应马上停止并卧床休息。3. 泡脚后要及及时擦干，以免受寒。需要提醒的是，饭后不宜马上泡脚，否则会使本该流向胃肠的气血转到下肢，影响脾胃运化功能。所以，泡脚最好在晚饭后一小时进行。(晨综)