



今日天气

今天阴天,有小雨,偏北风2到3级,2℃到8℃。

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



冷空气过境,带来小幅降温

本报讯(记者 张大弓)近日,莲城的冬天开始显示威力,不但有降水天气出现,气温也一路走低。昨天,小雨光临我市,让寒意又增添了几分。预计今天仍有小雨,明天开始天气将逐渐转为多云。大家要及时关注天气预报,做好防寒保暖工作。

“冷空气”成常客,移动速度和汽车时速差不多

据中央气象台消息,12月15日夜间至12月18日,受冷空气影响,我国北方及中东部大部分地区先后有4级至5级风,阵风6级至7级,西北地区东部、华北地区北部、东北地区、江淮地区、江南地区等地的部分地区气温下降4—8℃。受冷空气影响,我市气温也将出现小幅下降,预计本周最低气温出现在周四,为-3℃。具体预报为,

我市今天阴天,有小雨,偏北风2到3级,2℃到8℃;明天小雨逐渐停止转多云,2℃到10℃。

关注天气的读者都知道,“冷空气”一词作为“常客”出现在冬季的天气预报里。和台风一样,不同冷空气的强度、路径和移动速度都有区别。有的冷空气“路过”我国,行色匆匆;有的冷空气行动迟缓,久久不愿离去。您可能要问:“冷空气的移动速度到底有多快?”

一般来说,弱冷空气的移动速度快于强冷空气和寒潮。不同来源地的冷空气移动路径不同,移动速度也不同。强冷空气或寒潮来临时,陆地风力为4级至6级,海上风力为7级至8级。参考风力,强度不同的冷空气在陆地上的移动速度为每小时20公里至每小时80公里,平均速度为每小时50公里,和行驶在城市中的汽车的时速

差不多。

冬季游泳前要做热身运动

即便是冬天,很多市民也有前往恒温游泳馆锻炼的习惯。虽然是恒温游泳馆,但是热身运动不能少。

冬季气温比较低,人的关节比较脆弱,下水前,一定要把各个关节活动开,否则容易发生运动损伤。可以多做一些纵跳、拉肩、振臂等伸展运动,重点活动腿、臂、腰等部位,以防游泳过程中发生抽筋。一般来说,准备活动时间在5分钟到10分钟,感到身体微微发热即可。

冬季游泳时要带上大毛巾,以便在休息时或沐浴后保暖。如果身体过于疲劳,在水里的时间太长,机体能量消耗较大,人会因过度疲劳导致头昏脑涨。需要注意的是,心脏病患者不适宜在冬季游泳。



自拍

有人说,风景存在于很远的地方。其实,人们最容易忽略的就是身边的风景。

如今,莲城处处是美景。在游园、广场等处,经常有精心装扮的市民与美丽的景色“合影”。

晨报摄影 刘喜芳 摄



2015年12月16日 第二届世界互联网大会开幕

第二届世界互联网大会于2015年12月16日至12月18日在浙江省桐乡市乌镇举行。本届大会的主题是“互联互通·共享共治——共建网络空间命运共同体”。

世界互联网大会是由中华人民共和国倡导并举办的互联网盛会,旨在搭建中国与世界互联互通的国际平台和国际互联网共享共治的中国平台,让各国在争议中求共识、在共识中谋合作、在合作中创共赢。

互联网的出现与发展不过是短短几十年间的事。但是,它对世界的影响是深远的、不可预测的、不容忽视的。互联网的快速发展也给世界带来了困惑和灾难。全球一切爱好和平的国家和人们应真正团结起来,充分利用互联网这个平台,与邪恶、反人类、暴恐势力不断斗争,使正能量凝聚,最终战胜一切恶势力,维护世界的和平与安定,维护世界的长治久安。

(晨综)

你知道吗? 橙子还可以这样吃!

橙子含有丰富的维生素。冬天,每天吃个新鲜的橙子有很多好处。你知道吗? 橙子有多种吃法。

橙汁炖排骨

把排骨洗净后用少许盐、生抽、淀粉、植物油拌匀,再将橙子洗净,将少许外皮切丝泡水,将橙肉榨汁。锅热后将排骨用中火煎至两面金黄,倒入橙汁后加盐、糖焖1分钟,最后收汁装盘,再摆上切好的橙皮丝即可。

橙子蒸鸡蛋

将橙子开个口,把里面的肉用勺子挖干净。将鸡蛋、橙汁、少量糖搅匀,将其放入橙壳中,盖上切下来的橙

皮,上锅蒸10分钟左右。

做好的橙子蒸鸡蛋酸酸甜甜的,既好看又好吃。

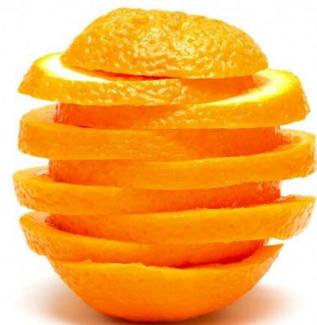
橙皮红糖饮

冬天要适当多吃水果。橙子的独特香味能令人心旷神怡。除了橙肉外,橙皮的健康功效也不可小觑。橙皮除了能促进肠胃蠕动外,富含的橙皮甙还有软化血管的作用。橙皮味道比较浓烈,和红糖一起做成熟饮非常好喝。

将30克新鲜橙皮用温水洗净备用。往锅内加1升水煮沸,再加入红糖煮3分钟至5分钟,最后放入橙皮再次煮沸即可。

在寒冷的冬日,给家人做杯温暖、清甜的橙皮红糖饮吧。

(晨综)



资料图片