



今日天气

今天晴天转阴天,部分地区有小雨,东北风4级左右,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



本周,晴雨相间

本报讯(记者 张大弓)在刚刚过去的周末,你是否觉得天气还算不错?这种静稳的天气模式在本周将有所改变。据中央气象台消息,受弱冷空气影响,今天早上,河南中南部等地有大雾,局部地区能见度不足50米。预计本周我市晴雨相间,大家要及时增减衣物。市气象台预报,我市今天晴天转阴天,部分地区有小雨,2℃到7℃;明天阴天间多云,有零星小雨,1℃到6℃。

多晒太阳好处多

作家郁达夫曾这样描述民国时期的冬天:“凡在北国过过冬天的人,都知道围炉煮茗、吃涮羊肉、剥花生米、饮白干的滋味。而有地炉、暖炕等设备的人家,不管门外面雪深几尺或风大若雷,躲在屋里两三个月的生活是一年中最有劲的一段蛰居异境。”

“蛰居”是很多人度过漫漫冬日的方式。以前的人们在室内只能围炉取暖,虽然也有一番乐趣,但是穿得笨重,缩手缩脚。

现在有了暖气,很多人在冬天过

上了舒适的生活。于是,人们更不愿意出门了。但是“蛰居”久了,很多人会觉得身体僵化,让一些毛病趁机找上门。所以,有暖阳的冬日,还是要出门晒晒太阳,适当参加一些健身活动,对杀菌、防病都十分有益。

医学上把阳光称为“最大的消毒剂”,因为阳光中的紫外线是一种“天然消毒剂”。勤晒衣服、被褥能大大减少各种呼吸道传染病的发生。冬天常晒太阳可使人的体表温度升高,促使血管扩张,使血压下降。另外,适量的紫外线照射可使人体产生维生素D₃,而维生素D₃与钙相互影响能控制血压。因此,晒太阳有益于心脏健康。冬天,我们要格外珍惜阳光,充分享受大自然的恩赐。

记者查阅未来7天天气情况得知,本周我市晴雨相间,阳光与雨水都是若即若离的模样,即便有雨,雨量也不大。天气晴暖的时候,大家可以尽情晒太阳。冬日晒太阳的“黄金时段”是9时至11时、15时至17时,每次晒30分钟至60分钟比较适宜。晒太阳时,

最好穿红色或白色服装,不宜穿黑色服装,最好背朝太阳。

冬至已至,又到“冬病冬防”时

昨天,我们迎来了二十四节气中的冬至。从冬至开始,我们进入了“数九寒天”。中医认为,“数九寒天”是一年中天气最寒冷的时候,冬至则是人体阳气衰微的极致。在这样的天气里,抵抗力较弱的中老年人、儿童较易生病。

中医认为,人们在冬季最易得虚寒症。虚寒症是指一些因寒凉而引发的症状,如咳嗽、打喷嚏、腹泻、腹痛等。在日常生活中,为了预防这些因寒凉引起的疾病,人们可以多吃桂圆、羊肉等热性食物,还可以多做运动、多晒太阳,以增强抵抗力。

此外,市民可通过贴敷穴位来增补阳气,每隔7天到9天贴敷一次,共贴敷3次即可。这对在夏季贴过“三伏贴”的人来说,能起到加强药效的作用。需要注意的是,皮肤有创伤或溃瘍者、糖尿病患者不宜贴敷。



休憩的鸟

一只鸟在枝头休憩。逆光拍摄呈现出剪影之美,令人回味无穷。
晨报摄影 高文胜 摄



1987年12月23日 北京国际电信局通过验收

1987年12月23日,国家重点建设工程——北京国际电信局通过国家验收。

北京国际电信局是目前国内现代化的国际电话和用户电话专用出入口局。该局位于首都三元立交桥附近,主楼总建筑面积为1.5万平方米。其终期装机容量为国际电话2000路,国际用户电报1.2万线。它以天上的卫星、空中的微波、地下的电缆等编织了一个连接四面八方的现代化通信网。

北京国际电信局的建成,不仅提高了我国国际通信的业务水平和出入口能力,大大缓解了首都国际通信的紧张状况,而且为我国今后国际、国内长途通信的发展创造了条件。

(晨综)

食用酸奶时,要注意4个方面

酸奶是日常生活中受欢迎的食品之一。那么,你知道酸奶的食用禁忌吗?

老人和孩子食用酸奶时要谨慎

酸奶具有比较强大的助消化功效,对便秘的人群来说很有用,对老人和孩子来说却不是。老人和孩子的肠胃功能比较弱,食用酸奶后可能导致拉肚子。因此,老人和孩子食用时要注意。另外,酸奶含有糖分,糖尿病患者最好不要食用酸奶,防止对病情产生不利影响。

酸奶不可与一些药物同服

酸奶和很多食物搭配起来食用很不错,特别是与面包、点心搭配食用,

不仅口感好,还富有营养。酸奶不宜和某些药物同服,如氯霉素、红霉素等。这些药物可杀死或破坏酸奶中的乳酸菌。但是,酸奶很适合与淀粉类食物搭配食用,比如米饭、面条、包子、馒头、面包等。

酸奶不能过热

许多中老年人喜爱吃温热的食物,认为刚刚从冰箱拿出来的酸奶太凉,于是加热一下再食用。原则上来说,酸奶可以喝凉的。可以把从冰箱里拿出来的酸奶在室温下放置1分钟再食用。但是,酸奶加热也是可以喝的,不过温度不能超过40摄氏度。超过40摄氏度,酸奶的益生菌活性就会减弱,营养会慢慢流失。所以,加热酸

奶时,最好将酸奶放在50摄氏度的水中烫至温热再饮用,不要用高于60摄氏度的水加热酸奶。

酸奶的品质与浓稠度关系不大

酸奶的浓稠度与营养没有直接关系,而与制作方法密切相关。根据制作方式不同,酸奶分为凝固型酸奶和搅拌型酸奶。凝固型酸奶口感浓稠,搅拌型酸奶口感稀薄。

浓稠不是决定酸奶质量好坏的标准。在购买酸奶时,一要仔细看营养标签,选择蛋白质含量高的产品;二要根据口味需要选择类型;三要尽量购买大品牌的产品。

(晨综)