



今日天气



今天晴间多云, 东北风4到5级, 阵风6级左右, 0℃到6℃。

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



大风降温天气来袭

本报讯(记者 张大弓)新的一周开始了。本周三,我们将迎来新的一年。每到这个时候,我们就会感慨岁末匆匆来到,新年悄然伊始。不管这一年经历了什么,我们都要背起行囊,收拾好心情,重新出发。站在时间的关口,我们不妨对过去的一年作个总结,对新的一年作个规划。

明日最低气温将降至-6℃

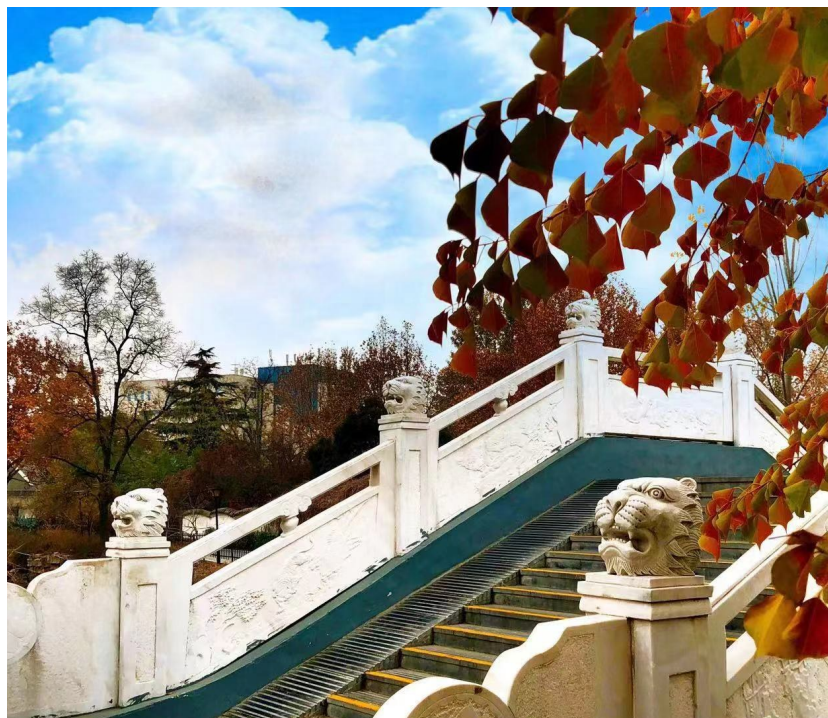
省气象台预报,受强冷空气影响,12月29日夜里到12月30日,全省自北向南转偏北风4到5级,阵风6级左右。12月31日,全省最高气温较前期普遍下降6℃到8℃,淮河以北部分地区气温降幅在10℃左右,我省大部分地区的最高气温将降至0℃左右。12月31日早晨,我省中北部地区、东部地区的最低气温将降至-8℃至-6℃,将出现寒潮天气。

在超强冷空气到来的时候,大家普遍关心会不会与雪来一场邂逅。降水方面,本月底前我省基本无有效降水,预计2020年1月3日至5日我省有一次明显的雨雪天气过程,全省大部分地区有小到中雨雪,黄河沿岸及其以南部分地区有中雨夹雪或大雪。

记者查阅未来7天天气预报发现,2020年1月5日开始,莲城有望迎来雨夹雪。我市今明两日的天气情况为:今天晴间多云,东北风4到5级,阵风6级左右,0℃到6℃;明天晴转多云,-6℃到1℃。今天的最低气温降至冰点,而明天的最高气温和最低气温均下降明显,真的是要让我们彻底感受“一九二九不出手”这句俗话。对此,市民要做好防寒保暖工作,谨防着凉。

早睡晚起正当时

今天是“一九”的第9天。《易经》中



西湖公园一景 晨报摄友 高文胜 摄

有“冬至阳生”的说法,意思是说到冬至这一天,人体内阳气蓬勃生发,最易吸收外来的营养,而发挥其滋补功效。所以,传统医学一直认为,冬至前后是进补的最好时间。并不是所有人都适合进补,补过了头反而会影响健康。如果体质并不虚弱,又容易上火,这时候再大肆进补羊肉等,很容易出现流鼻血、便秘、口干、口苦的症状。如果本身已经营养过剩,再大补特补,那么很容易导致肥胖。

这个时节,养生的首要任务是做好防寒保暖工作,特别是对头部和足部的保护。冬至后是一年中最寒冷的

时候,此时,流感等呼吸道疾病高发,要注意预防疾病,少去公共场所或空气混浊的地方。注意居室通风,减少和抑制病菌。每次通风时间不宜过长,以15分钟到30分钟为宜。此外,要按时擦拭家具,防止粉尘长时间停留在家中影响空气质量,引发疾病。

在日常起居方面,应当注重“藏”,早睡晚起,勿过度操劳,避免急躁发怒,保持精神愉悦、心态平和。适当加强锻炼,但运动强度要因人而异,散步、慢跑、做广播操、打太极拳等都是不错的选择。

供暖后,一些市民出现鼻咽干燥等症状

冬季,谨防“暖气病”缠上你

市民支招儿:水培植物可提高室内的空气湿度

本报讯(记者 李嘉)我市集集中供暖后,室内暖和了起来。然而,在暖气房待久后,很多人出现了这些症状:鼻咽干燥、皮肤干燥、头晕眼花、胸闷、肠胃不适、身体软弱无力……这些症状是“暖气病”的表现。许昌市中心医院呼吸内科医生史广超提醒市民,冬季要注意通风,增加户外活动,防范疾病找上门。

门窗紧闭,“暖气病”找上门

近段时间,市民陈先生的父母和孩子出现了喉咙痛、干咳、打喷嚏的症状。经过医院诊断,老人和孩子患上了“暖气病”。

史广超介绍,“暖气病”并不是医学上的病种,是室内外温差大、门窗紧闭、空气干燥等因素导致的症状。

门窗紧闭的室内空气流通不好,加上取暖设施造成室温过高,使得室内空气更加干燥,污染加剧,为病菌的滋生和传播提供了“温床”,使感冒等呼吸道疾病的发病率猛增。

“老人和孩子的呼吸道黏膜比较脆弱,容易出现感冒、过敏性鼻炎等呼吸道疾病。”史广超说,长时间待在密闭的暖气房里,人们会出现不同程度

的内热和不适,如烦躁不安、皮肤干燥、鼻咽干燥等,还会引起血黏度增高、血压改变、尿量减少。

室内温度在18℃至20℃较适宜

“冬季气温变化大,是感冒、肺炎、哮喘等呼吸道疾病的高发季,市民应注意防范。”史广超提醒,冬季室内温度不能过高,以18℃至20℃为宜。

如果温度过高,室内外温差大,人们出门后不能很快适应寒冷环境,反而容易感冒。

“待在暖气房内,市民应保证充足的饮水量,保持室内空气流通和湿度。可以在暖气片旁边放置一盆水,以增加室内湿度。室内应经常通风,以保持空气清新。”史广超说,老人、孩子的抵抗力较弱,应根据天气变化及时增减衣物;参加户外活动出汗后不要急着脱衣服;多喝水、多吃青菜、水果等富含维生素的食物,养成良好的卫生习惯。除此之外,市民要经常进行户外活动,以减少呼吸道等疾病的发生。

水培植物能提高空气湿度

“供暖后,我买了一些水培植物放

在室内,这样比在屋子里放几盆水好看多了。”为了应对“暖气病”,市民刘女士挑选了两捆富贵竹,把它们放进花瓶里养了起来。

12月26日,记者在兆丰花鸟鱼市场了解到,招财竹、富贵竹等适合放在清水中养的植物非常畅销。一个摊位前摆着几个直径约半米的水桶,每个桶中都插满了招财竹。

一名商贩称,招财竹、富贵竹不仅寓意吉祥,而且很好养。只要把招财竹、富贵竹插进装有清水的花瓶,使其根部浸入水中就可以了。

记者随机采访了几名花卉经销商。他们表示,并非所有的植物都适合养在暖气房里,比如杜鹃惧怕高温,应摆放在远离暖气片的地方。需要注意的是,滴水观音、马蹄莲等植物喜欢湿润的环境。空气过于干燥的话,这些植物的叶片会变黄,甚至脱落。

把绿植买回家后,如果室内空气很干燥,那么可以浇水勤一些,或者经常往植物的叶子上喷水。这样不仅有利于植物生长,还能提高室内的空气湿度。



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2002年12月30日 我国成功发射 “神舟四号”飞船

2002年12月30日,我国自行研制的“神舟四号”无人飞船在酒泉卫星发射中心发射升空并成功进入预定轨道。这是我国载人航天工程的第四次飞行试验。

当时,载人航天发射场星空灿烂。高100多米的飞船发射塔旁,矗立着长征二号F捆绑式大推力运载火箭,箭体上的“神箭”二字格外醒目。火箭的顶部托举着“神舟四号”飞船。

0时40分,震天巨响中,火箭腾空而起,疾速飞向太空,火箭尾部喷射出长长的烈焰。十几分钟后,飞船成功进入预定轨道。这次发射成功标志着我国载人航天事业取得了新进展,向载人飞行迈出了重要一步。

(晨综)