



今日天气



今天晴天到多云,偏北风4级转偏南风2到3级,-6℃到1℃。

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
一般



洗车指数
适宜



紫外线指数
较弱



打伞指数
不需要



血糖指数
易波动



钓鱼指数
一般

2019 年以晴冷“谢幕”

本报讯(记者 王婵) 今天是2019年最后一天,明天就是2020年元旦了,祝大家元旦快乐!按照现在社交网络的“玩法”,2019年“朋友圈年度总结大会”今天就要“隆重开幕”了。很多人会在今天写点儿文字、发点儿照片,或调侃,或怀念,或憧憬,说说这一年玩了什么、吃了什么、做了什么、认识了哪些人……说起来也好笑,以前写新年计划、年度总结的时候,很多人苦着一张脸,如今在网络上个个成了写手,写得几乎停不下来。看看朋友圈里的那些年度总结也是一件很有意思的事情。

不管你是否已想好如何跨年,冷空气都已经准备好了。好消息是,今天我市天气还不错,户外活动可以安排起来。需要提醒的是,出门一定要穿厚一点儿。

本周天气以晴冷为主

今天是“二九”的第一天,你觉得

刚刚过去的“一九”冷吗?

无论你觉得冷还是不冷,我想告诉你的,这一周,我市基本上都是晴冷天气。

许昌市气象台的最新气象资料显示,今天是晴天到多云的天气。晴是真的晴,只要太阳升起来,白天就有灿烂的阳光。同时,冷是真的冷,除了早晚气温动不动要“跌破”冰点外,就算徜徉在午后的阳光里,人们还是忍不住裹紧外套,抵御寒风。

除了晴冷外,本周的天气还有一个关键字——干。

其实,每年12月几乎都是全国最干燥的时节。加上年底生活与工作等方面的重压,人们很容易上火,导致脸上起痘痘、嗓子嘶哑等。建议大家不要长时间食用辛辣食物,少喝碳酸饮料、咖啡等饮品,多喝白开水或绿豆汤。同时,要注意多休息,保证充足的睡眠。如果有条件,大家可以借助加湿器提高室内空气的湿度。

养水仙正当时

给爱花的朋友提个醒,要想过年的时候满屋飘着水仙花的香味,那么现在就可以种了。一些花市正在出售水仙,而且大多已经设计好造型,直接种下就可以了。

现在,很多人喜欢水培水仙。这样不但可以看到其碧绿的叶、清秀的花,还能透过玻璃瓶看到其像银丝一样的根。水培水仙的话,一周要为其换一两次水,隔几天让其晒晒太阳。水仙现在种下,大概过年的时候就能开花,花期有1个多月。

和水仙“风格”类似的还有风信子和郁金香,它们都是既可以土养又可以水培的植物。土养的话,找一个10厘米高的花盆,把球茎放下去,盖上5厘米的土即可,土最好疏松一些。种好后浇足水,多让它晒晒太阳。土干了就要浇水。一个多月后,它们就能开花了。



野趣

中央公园内,芦苇伫立在岸边,仿佛在和流水深情对望。芦苇茫茫,野趣天成,风景独特,宛若图画。

晨报摄影 田桦 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI

“冬吃萝卜”有门道

民间有“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”之说,这里的“萝卜”主要指白萝卜。吃白萝卜有很多好处,但有一些讲究,合理食用,功效才更好。

消食化滞,增强免疫力

白萝卜味甘、性凉,具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、开胃健脾、顺气化痰的功效,主要用于缓解腹胀停食、腹痛、咳嗽、痰多等症。《食疗本草》中说,其“利五脏,轻身,令人白净肌细”。《新修本草》中说,其“大下气,消谷和中,去痰癖,肥健人”。李时珍将其列为“蔬中之最有益者”。

为什么强调冬天吃白萝卜?冬天,人们缺乏足够的锻炼,同时天气干燥,加之进食增多,容易产生内热,出现消化不良甚至便秘等症状。此时吃点儿白萝卜,可清热、消积、除胀。

此外,现代医学研究还发现,白萝卜富含多种维生素和微量元素,能增强免疫力,尤其适合在人体抵抗力较弱的冬季食用。

萝卜还具有一定的抗癌功效,可增强巨噬细胞吞噬病菌和癌细胞的功能,含有的淀粉酶能分解致癌物质亚硝酸胺。

脾虚泄泻者应慎食或少吃

虽然常吃白萝卜对健康大有裨益,但吃白萝卜也有讲究,要注意以下几点:

一、萝卜性偏寒凉而利肠,脾虚泄泻者应慎食或少食。

二、白萝卜和胡萝卜不要同时吃。因白萝卜中的维生素C含量极高,红萝卜却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。

三、白萝卜和人参不要同吃。二者功效不同,白萝卜主泻,人参主补。

白萝卜煲羊腩汤

为大家推荐一道美食——白萝卜煲羊腩汤。其有补中益气、健脾消食的功效。如果身体虚弱、血气不足、精神不振、食欲缺乏,冬天手脚冰冷、生冻疮,却又虚不受补,那么可以用该汤佐膳进行食疗。

材料有羊腩0.5公斤,白萝卜1个,生姜、细盐少许。制作方法如下:1.将新鲜羊腩切成块状,放入滚水煮5分钟左右,捞起洗净,备用。2.将白萝卜去皮后切成块状,备用。3.将生姜去皮后切片备用。4.往瓦煲内倒入适量清水,先用猛火烧至沸腾,然后加入上述材料,再滚起后改用中火煲约3小时。5.加盐后即可饮汤吃肉。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1993年12月31日 我国首张电子报纸问世

1993年12月31日,我国第一张电子报纸在杭州问世。《杭州日报》率先在全国采用电脑及通信载体发行报纸内容及要目索引。

电子报纸是报社编辑部通过通信线路将已在电脑中编好付印的报纸内容输入电脑联机服务公司的网络,用户通过电话线,利用电脑调阅已进入联机服务网络的报纸内容。

当天,《人民日报》第4版以《我国首张电子报纸问世》为题报道了这一新闻。稿件内容虽然只有短短138个字,但在今天看来,它预示了互联网时代媒体融合发展大潮的到来。

(晨综)