



## 今日天气

今天多云转阴天,有小雪,偏东风转东北风2到3级,-4℃到1℃。

**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



运动指数  
不适宜



洗车指数  
不适宜



感冒指数  
易发



穿衣指数  
羽绒服



血糖指数  
易波动



紫外线指数  
弱

# 今明两天气温低迷

大家要及时关注天气变化,适时调整衣物,以免受凉

本报讯(记者 王婵)今明两天,雨雪会再次“光临”我市,气温将有所下降,大家要及时关注天气变化,适时调整衣物,以免受凉。

## 今明两天难见太阳

按照民间的算法,“三九”是指冬至开始的第3个“九天”,今天是“三九”的第7天。

“三九四九冰上走”,现在是一年中寒冷的日子。这么看来,正在逼近我们的这股冷空气非常应景,它将给我们带来新一轮雨雪天气。

许昌市气象台预报,我市今天多云转阴天,有小雪,伴有中到重度霾,偏东风转东北风2到3级,-4℃到1℃;明天阴天到多云,-4℃到5℃。今明两天,气温低迷,难以见到太阳。

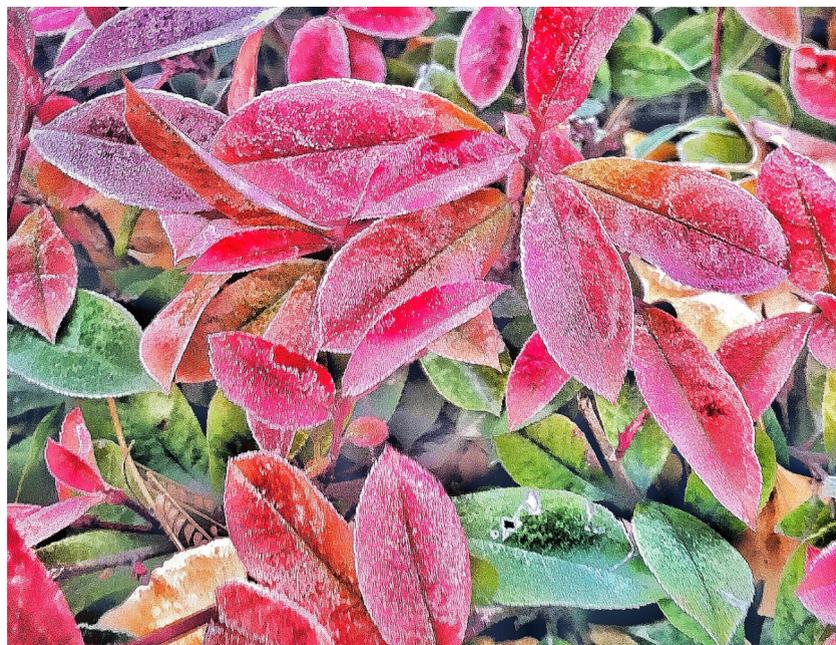
今天的雨雪不会像上次那般猛烈,下的时间也不长,出现大规模冰冻的概率也不大。不过,大家出门还是要多加小心,不管是开车还是走路都要慢慢来。

## 春节返乡期间,我国大部分地区天气晴好

1月意味着新一年的开始。2020年1月有个关键词——团圆。一年一次的春运“大迁徙”连接着城市和乡村、故乡和异乡,也连接着我们的亲情与梦想。

你选择用什么交通方式回家过年?无论哪种方式都或多或少受天气影响。

1月7日,百度地图联合交通运输部科学研究院、中国天气网、携程网、百度百科发布了《2020年春运出行预



昨天清晨,植物上铺满了霜。晨报摄影 黄浩强 摄

测报告》,为大家返乡、旅游提供参考。

该报告显示,春节假期前,全国人口迁徙量逐步攀升,1月21日出现人口迁徙小高峰。随后,人口迁徙量逐步回落,除夕当天达到最低水平。春节假期中,人口迁徙量逐步上升,最高峰预计出现在农历鼠年正月初六(1月30日)。之后,人口迁徙量逐步回落,预计农历正月十六(2月9日)将再次出现人口迁徙小高峰。

河南、江西、安徽等人口大省将面临较大规模的返乡潮。其中,周口、阜阳、上饶等地将成为全国热门人口迁入城市前3名。

春节返乡期间(1月26日至2月4日),我国大部分地区天气晴好,长江以南大部分地区有降水过程,但强度弱,气温较常年同期偏高。

全国高速拥堵情况是每年春运期间车主们最关心的问题。该报告显示,预计1月24日(腊月十九)至1月31日(腊月廿六),全国春运去程高速车流量明显增加,2月8日(正月初四)—2月11日(正月初七)将出现返程拥堵高峰,其中2月10日(正月初六)为高速拥堵最高峰。

春运期间,大家在出发前一定要关注天气,慎重考虑路途中可能出现的不可控因素。

# 冬季里的“御寒宝典”

天气寒冷,你做好御寒准备了吗?我们来了解一下冬季“御寒宝典”。

## 心血管内科:有不适及时就诊

心血管疾病患者除了要在冬季正确锻炼外,还要注意控制血压,出门最好随身携带药品。此外,注意保暖,防止呼吸道感染,以免加重病情,一旦出现胸痛、胸闷等不适要及时拨打120。

严寒天气下,血压容易升高,心绞痛容易发作,心衰病人会感到很不舒服,心律失常患者容易发病。每年这个时候,心脑血管疾病患者会增多。这些患者一旦感觉不舒服要及时就医。同时,高血压患者应该及时调整药量,特别冷的情况下应该适当增加药量。

## 急诊科:防止跌倒受伤

冬季,人们通常穿得比较臃肿,造成行动不便。加上冬季人体骨骼脆弱,动作灵活性、身体协调性受到影响,人们很容易因失去平衡而摔伤。大家在寒冷天气里应尽量减少出行。如果要出行,最好不要穿易滑

的塑料底鞋,尽量避开结冰路面。

建议大家出行时多穿点儿,戴好帽子,防止受凉。目前,从急诊情况看,除了跌倒受伤外,因不注意保暖导致的心脑血管疾病多发。天冷导致血压波动大,老年人要特别注意。

## 儿科:适时增减衣服

家长要根据天气变化为孩子适时增减衣服,避免孩子着凉。一旦孩子出现感冒、咳嗽等不适,要多让其喝开水,少吃甜食。如果孩子精神状态不好,体温大于39℃,应及时带其到医院诊治,不要盲目给患儿使用抗生素。

如果家中有感冒、咳嗽病人,应注意使其与患儿隔离。此外,坚持每天开窗通风三四次,尽量不要去公共场所,养成良好的卫生习惯。

## 皮肤科:小心冻伤

雨雪天气,大家出门要做好保暖措施,戴好手套、围巾,避免裸露在外的皮肤冻伤。此外,要尽早更换掉潮湿的衣物、鞋子,避免身体长时间处于低温和潮湿的环境中。如果身体出现局部红肿,要及时就医。

## 产科:外出一定要有人陪

严寒天气下,做常规检查的孕妇、有临产征兆的孕妇出门时一定要有人陪伴,如果没有特殊情况,还是不要外出。

## 肾内科:注意预防感冒

肾病患者要注意预防感冒,防止病情加重。肾病患者在天气寒冷时要注意血压,血压高的话会出现心衰、肾功能损害等情况,可适当服用控制血压的药。

最近,流感多发,肾病患者看感冒、发烧时用药要当心。一些消炎药、镇痛药会对肾脏产生影响,肾病患者一定要注意。

## 呼吸内科:防旧疾复发

最近,感冒患者剧增,大家在雨雪天尽量减少外出,早晚要注意保暖。气管炎、鼻炎等疾病患者最好不要出门,需要出门时最好戴口罩。有哮喘或慢阻肺病史的老人生活上要有规律,防止旧疾复发。

(晨综)



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 1935年1月15日 遵义会议召开

1935年1月15日,党中央在遵义召开政治局扩大会议,即遵义会议。

举世闻名的遵义会议是中国共产党历史上一个生死攸关的转折点。

这次会议确立了毛泽东同志在党和红军中的领导地位,结束了王明“左”倾教条主义在党内的统治,从而使党领导的民主革命战争转危为安,大大加快了我国革命胜利发展的进程。

(晨综)