今日天气

今天晴天间多云，西北风3到4级，-2℃到9℃。

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

感冒指数
易发

洗车指数
适宜

血糖指数
较平稳

运动指数
适宜

紫外线指数
弱

穿衣指数
冬装

今日大寒，春天还会远吗？

资料图片

本报讯（记者 张大弓）今天是二十四节气中的最后一个节气大寒。陆游在《大寒》中写道：“大寒雪未消，闭户不能出。”这时，天寒地冻，到处呈现出千里冰封的景象。大寒过后就是立春，所以，大寒也是一个辞旧迎新的节点，迎来了新一年的节气轮回。因此，大寒节气虽然寒冷，却充满了喜悦的气氛。

今日大寒，气温将逐渐走低

今天是大寒节气。民谚说，“大寒年年有，不在三九在四九”，今年大寒在“四九”的第3天。每年1月20日前后太阳到达黄经300° 时为大寒节气。这个节气，冷空气一拨儿接着一拨儿。与之应景的是，未来几天，我市气温将逐渐走低。市气象台预报，我市今天晴天间多云，-2℃到9℃。

大寒是天气寒冷到极点的意思。《授时通考·天时》中称：“大寒为中者，上形于小寒，故谓之大……寒气之逆极，故谓大寒。”大寒节气的到来预示着到了一年中“滴水成冰”的时候，风大、雪大、低温是这个节气的天气特点。

大寒节气应该如何养生？专家提醒，大寒节气，要防御寒冷天气对人体的侵扰，特别要注意在日常饮食中多食用温热食物。肉类是最适合的食物，尤其以煲汤为佳。能起到滋补作用的肉类有牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉等。此外，人们应少吃辛辣、烧烤、油炸等食物，多喝水，多吃水果；居室要适当通风，并保持一定的湿度。

大寒时节，人们要养成睡前洗脚的习惯。“寒从脚起，冷从腿来”，腿脚一冷，全身都会感觉寒冷。入睡前，可用热水或药汤泡脚，以达到畅通血脉、提高睡眠质量的目的。尤其是一些久坐、熬夜的市民，临睡前更应用热水泡脚。

回家过年前，给爱车做个检查吧

马上就到新年了，除了乘坐飞机和火车外，小伙伴们选择自驾回家也是极好的。许多人在汽车后备厢内装上给父母、亲戚的新年贺礼，然后启程回家。但是，大家千万别忘了长途驾车前为自己的爱车做一次大检查。如果高高兴兴地回家过年，却因为汽车出毛病被撂到半路上，恐怕这个年都过得不会高兴。

那么，给车辆做检查时重点检查哪些方面？首先，检查轮胎。关键看轮胎的表面有无异物造成的外伤，轮胎是否受到过撞击。其次，检查底盘，查看各传动部件、悬挂部件是否松动或损伤等。最后，检查刹车系统。检查刹车系统时，大家可感觉一下制动系统有无异常、反应是否灵敏，还可以透过车轮铝合金钢圈查看刹车碟表面。刹车碟表面原本光滑，如果有明显凹槽，可能是一些细小的石子卡在刹车碟与挡泥板之间，不断摩擦刹车碟的表面造成的。

此外，对车身外部进行清洗，对车内的地垫、座椅等清洁一下也是很有必要的。这样做会让爱车更加亮丽。

1937年1月20日 中国人民抗日军政大学在延安成立

1937年1月20日，中国人民抗日军政大学（以下简称抗大）在延安成立，原名为中华苏维埃共和国西北抗日红军大学。毛泽东任抗大教育委员会主席。抗大的教育方针是坚定正确的政治方向、艰苦朴素的工作作风、灵活机动的战略战术。毛泽东还为抗大制定了“团结、紧张、严肃、活泼”的校训。

抗大有教职员1000多人，第一期学员约有300人。全校学员最多时有1万多人，其中女学员有1000多人。抗战期间，抗大培养了20多万名党政干部。

（晨综）

置办年货，在路边买瓜子要留意

本报讯（记者 李嘉）春节的脚步越来越近，逛市场、置办年货成为节前市民关注的事情。在置办年货时，花生、瓜子等干果是许多家庭必不可少的。团聚时，亲朋好友坐在一起边吃边聊，其乐融融。然而，有人因为一粒小小的瓜子扫了兴。

贪便宜，路边买到劣质瓜子

1月12日中午，市民陈先生在光明路西段遇到一个用三轮车卖瓜子的流动摊点。“摊点上的瓜子是用麻袋装着的，有四五大包好几种口味。”陈先生说，他觉得价格比超市的低，便买了1.5公斤。

“我随手抓了一把瓜子看了看，只见瓜子油光发亮。我尝了一粒，觉得瓜子的味道还可以。”陈先生说。回家后，他的妻子抓了一把瓜子磕着吃，没过一会儿就说瓜子发苦，还掺有沙子。

“我接过瓜子仔细看了看，发现瓜子的外壳比较完整，可嗑开以后，瓜子仁有点儿黑，味道很苦。”陈先生气愤地说，他购买的瓜子大多有问题。陈先生返回买瓜子的地方找摊主理论，可摊点儿已经找不到了，只好自认倒霉。

手感光滑的瓜子未必质量好

油光发亮的瓜子咋会有问题？记者采访了在新兴路专营干果、炒货生意的刘老板。他在挑选瓜子方面很有经验。

刘老板表示，不少消费者在零售摊点选购炒货时，除了试吃一下外，还会抓一把在手中查看外观。有的消费者偏爱手感光滑、看起来油亮的瓜子，而这种瓜子可能被违规添加了滑石粉。所以，消费者遇到手感非常光滑的瓜子，一定要谨慎选购。

“从色泽方面也可以鉴别瓜子的质量。”刘老板说，对于葵花子，表面有起伏、颗粒饱满、色泽亮、不脱皮的瓜子是好瓜子；对于西瓜子，外观平滑的比较好；对于南瓜子，最好不要购买外观看起来很白的。

刘老板表示，葵花子炒熟放置3个月后，口感会变淡，嚼起来缺少向日葵花的清香。

“消费者最好到正规店面购买瓜子，莫要贪图便宜。霉变的瓜子中含有致癌物质黄曲霉素，会对人体造成伤害。”刘老板提醒道。

网购年货，谨防受骗

对网购一族来说，足不出户便可以通过网络购买瓜子，既省时又省力。但是，网上店铺良莠不齐，产品也很难分辨真假。市民赵女士说，去年她在网上购买了两大包开心果，不仅便宜，还包邮。买回来后，赵女士发现开心果的实际重量比包装上标明的少了几十克。

消费者网购瓜子等干果时要选择有保障的网站，并找信誉度高的卖家，谨防受骗。同时，消费者要货比三家，了解目标商品的价格范围等；收货时要当面验货，注意查看食品包装标识是否齐全。若遇到问题，消费者可以向网站客服投诉。