



出门看天

今日天气

今天多云,部分地区有小雨,偏东风2到3级,-2℃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



运动指数
不适宜



洗车指数
不适宜



紫外线指数
较弱



打伞指数
备用



血糖指数
较稳定



钓鱼指数
不适宜



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1977年1月21日 西藏昌都首次发现恐龙化石

1977年1月21日,我国科学工作者在西藏昌都地区发现了一批珍贵的恐龙化石。在昌都这样的高海拔地区发现恐龙化石,在世界上还是第一次。这一发现对研究青藏高原的隆起原因和地质发展史,研究古生物演化、古地理环境、古气候、古地貌等具有重要的意义。据初步鉴定,这次发现的恐龙化石生活在距今1亿6000万年到1亿4000万年的侏罗纪早期和中期。

昌都地处横断山脉和三江(金沙江、澜沧江、怒江)流域,位于西藏东部,是川藏公路和滇藏公路的必经之地,也是“茶马古道”的要地。昌都处在商贸往来的枢纽地位,素有“藏东明珠”的美称。

(晨综)

今天多云,气温有些低

本报讯(记者 王焯)最近大家都在为马上到来的春节作准备,节前的天气是否有变化呢?许昌市气象台预报,今天多云,和昨天相比气温有点儿低,最低气温只有-2℃。

大寒已至,下一个节气是立春

昨天是二十四节气的最后一个大寒。中国古代将大寒分为三候:“一候鸡乳;二候征鸟厉疾;三候水泽腹坚。”一候为5天,三候即15天。这句话的意思是说大寒节气的前5天可以孵小鸡;大寒节气的中间5天,鹰隼之类正处于捕食能力极强的状态,盘旋于空中寻找食物;这个节气的最后5天,水域中的冰最结实、最厚,孩童们可以尽情在河上溜冰,不过这种情况一般出现在黄河以北地区。正常情况下,大

寒虽然寒冷,但已经不像小寒那般冷得刺骨。

大寒冷不冷,与地域有关。我国南北差异比较大,在北方,大寒虽然比较冷,但毕竟接近立春,并没有冷得让人难以忍受。过完大寒,下一个节气就是立春了。立春虽然不是气象学意义上的人春,但多多少少会让人觉得“离春天不远了”。

此时是年货采购高峰期,人员活动频繁、密集,一定要注意身体健康,防止疾病入侵。

腊月二十七,宰年鸡、赶大集

今天是腊月二十七。年谣称:“腊月二十七,宰年鸡、赶大集。”意思是说这天除了要宰杀自家的家禽外,还要赶集。此时的集市上虽然也出售日常

用品,但更多的商品是春联、牛肉、羊肉、玩具、礼品、饰物等。总之,春节所需物品几乎都可以在集市上看到。因此,这天各地的集市都十分热闹。

春节越来越近了。记者上周六逛了几家超市,发现很多超市里人潮涌动,商品琳琅满目,年味十足。

过年就是图个喜庆。商家也非常给力,不仅出售年货,还推出很多优惠活动。不妨陪家人逛逛街,买不买商品不重要,重要的是能多陪陪家人。

腊月二十七洗浴为“洗福禄”。传统民俗中,腊月二十七、腊月二十八要洗澡、洗衣,除去一年的晦气。北方有“二十七,洗疚疾;二十八,洗邋遢”的谚语。如果你今天有空,不妨带上家人去洗个澡。



开心

春节将至,年味越来越浓。市民在灞陵桥景区游玩,用手机记录开心时刻。

晨报摄影 杨望祥 摄

大寒节气如何养生?

大寒是二十四节气中的最后一个节气。民谚有“小寒大寒,冻成一团”之说。大寒养生要顺应冬藏的规律。那么,具体该怎么做呢?

饮食:减咸增苦

大寒时节,天气寒冷,但室内多开放有空调、暖气等,人体容易出现燥热感。此时,适当吃点儿凉菜可以缓解这种燥热。但是,切忌饮食贪冷,否则会导致胃肠受寒。

另外,有些人认为冬季多吃火锅可以祛除寒气,却不知过多摄入高脂肪、高热量的食物更容易引起胃肠疾病。

饮食上宜减咸增苦,以养心气,使肾气坚固。此外,还应多食用黄绿色蔬菜,如胡萝卜、油菜、菠菜等。由于

春节将至,一般家庭都会准备丰富的过年食物。此时,要避免饥饱失调。可以多吃具有健脾消滞功效的食物,如山楂、柚子等,也可多喝小米粥等。

精神:心情舒畅

有句话叫“暖身先暖心,心暖则身温”。意思是说,心神旺盛,气机通畅,血脉顺和,全身四肢百骸才能温暖,方可抵御严冬酷寒的侵袭。因此,在大寒时节应安心养性,怡神敛气。尤其是老年人,要注意保持心情舒畅和心境平和。

起居:早睡晚起

为了顺应冬藏的规律,人们在起居上应注意早睡晚起,保证充足的睡眠,以利阳气潜藏。早睡是为了养人

体的阳气,晚起是为了养阴气。

古语有云,“小寒大寒,防风御寒”,大寒时节除了注意防寒之外,还需要防风。

生活:睡前泡脚

大寒时节,最好养成睡前泡脚的好习惯。俗话说,“寒从脚起,冷从腿来”。入睡前用热水泡脚,能使血管扩张、血流加快,提高睡眠质量,对预防脚部冻伤等大有益处。

大寒时节,自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤心、肾的阳气,保护阳气便是此时养生的重要原则。大寒的养生要着眼于“藏”,凡事不要过度操劳,避免急躁、发怒。

(晨综)