



今日天气



今天多云间
晴天,偏南风2到3
级,4℃到14℃。

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



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1979年3月30日 邓小平提出四项基本原则

1979年3月30日,邓小平受中共中央委托,在中央召开的理论务虚会上提出了四项基本原则,即在中国实现四个现代化,必须在思想上、政治上坚持社会主义道路,坚持无产阶级专政(即人民民主专政),坚持共产党的领导,坚持马列主义、毛泽东思想。

四项基本原则是一个相互联系的整体,核心是坚持共产党的领导。它规定了我国的社会性质、国家体制、党的领导地位、革命和建设事业的指导思想,是全党团结和全国各族人民团结的共同的、政治基础,也是社会主义现代化建设事业的根本保证。

四项基本原则是立国之本,它与改革开放政策构成了党的基本路线的两个基本点。(晨综)

气温渐回升,早晚仍寒凉

本报讯(记者 张大弓)上周中后期,突然而至的冷空气扰乱了春姑娘行进的步伐,并带来了降水。虽已是春分节气,但是天气乍暖还寒,人们刚穿上单衣没几天,又不得不把棉衣拿出来。湿冷的感觉让人们感叹这“春面冬心”的天气。从今天开始,莲城的气温会逐渐回升,但是早晚仍然寒凉,市民要注意预防感冒。

本周以多云为主,气温回升明显

春季冷空气频繁,大风、阴雨常常和降温一起找上门。最近一段时间,气温“打折”的情况时常上演。上周初,莲城天气晴朗,最高气温甚至达到了24℃,但上周末最高气温突然降到了10℃以下,可谓波动剧烈。

为什么3月底、4月初气温经常出现大的波动?气象专家介绍,这主要是因为冬春刚刚交替,冷暖气流在这个

时节还要进行最后的交锋与拉扯。冷空气虽然整体向北收缩,但有时也能积攒一波寒潮向南侵袭,将气温在一夜之间降至较低。

此时,暖空气也开始向北挺进,从热带地区北上,影响我国南方甚至华北。再加上3月中旬太阳的直射点向北移动,这时日照时间越来越长,地表接收到的太阳的热量也越来越多,所以一旦脱离了冷空气的控制,气温就像是脱缰的野马,突破20℃。

未来一段时间,我市天气状况如何?

本周,我市天气以多云为主,气温逐渐回升。升温还是很明显的,比如今天最高气温是14℃,比昨天高了5℃。到本周末,最高气温将升至20℃。具体预报为,今天多云间晴天,4℃到14℃;明天多云间阴天,6℃到16℃。

为何早春的花儿黄色居多?

提起春天,最惹人喜爱的要数缤纷的花了。不知道您有没有留意到,花朵的颜色会随着季节而变化。早春时节,盛开的花朵有不少是黄色的,比如蜡梅花、迎春花、油菜花等。春意渐浓,粉红、鲜红、紫红等色系的花朵越来越多,越开越艳丽。

为什么早春的花朵大多是黄色的?有植物学博士作过研究,发现不管是什么颜色的花朵,“终极任务”都是吸引昆虫、鸟类完成花粉传播。黄色是很多昆虫喜爱的颜色。一般情况下,蜂类喜欢黄色,而红色是鸟类和蝶类喜欢的颜色。早春时节,蝇类和蜂类开始活跃,所以黄色花朵较多。

仔细想想,这样的说法挺有道理的。随着天气一天天变暖,蝴蝶越来越多,我们看到的花朵色彩越来越丰富。



新绿

春天美得像幅画,各色花儿争奇斗艳。你留意的话就会发现新绿正在焕发着勃勃生机。大自然的美无处不在。 记者 李翊飒 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI

天气乍暖还寒,如何养生?

虽然天气逐渐回暖,但冷空气时不时来“溜达”。乍暖还寒之时,调理身体显得至关重要。

春捂秋冻,注意保暖

尽管天气回暖,但是气温变化比较大,尤其是晚上和中午的温差相当大。大家要注意保暖,以“捂”为主。如果过早穿上单薄的裙装,暴露在外的肢体易受风寒、湿气侵袭。

饮食清淡,适当进补

饮食宜清淡,少吃辣椒、胡椒等刺激性食物,多食用新鲜的蔬菜和蛋白质含量丰富的食物。春天肝气旺,易伤脾,要少吃酸味食物,多吃大枣、山药等甜味食物。

早睡早起,赶走“春困”

进入春天,人们常感到困乏无力、昏沉欲睡,早晨醒来也较迟,这就是民

间常说的“春困”。这是人体生理功能随季节变化而出现的一种正常的生理现象。

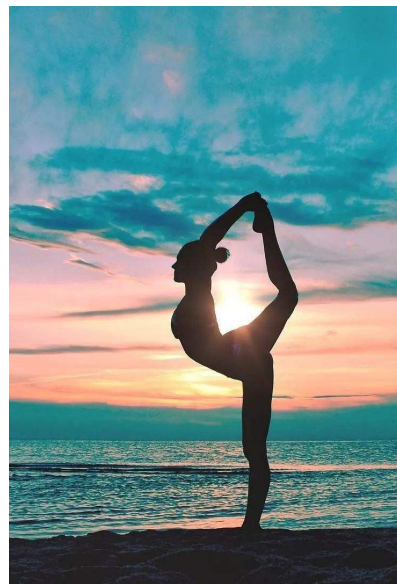
春天应该早睡早起,在春光中舒展四肢,呼吸新鲜空气,以顺应春阳萌生的自然规律,从而愉悦精神,增强体质。

运动不宜过于激烈

春季是运动的好季节,但运动不宜过于激烈,可选择瑜伽、健走、慢跑、打太极拳等较轻松的运动。伸懒腰、散步可以消除疲劳,有助于健康。

散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作。外出踏青、登山、郊游、放风筝都是不错的选择,不仅能呼吸到室外的新鲜空气,消除眼睛疲劳,还能保持颈椎、脊柱的肌张力,保持韧带的弹性和椎关节的灵活性。

(晨综)



资料图片