



出门看天

今日天气



今天阴天到多云,偏南风2到3级,6℃到14℃。

特别提醒

天气预报早知道
请拨打12121

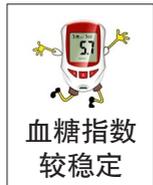


许昌移动用户

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



3月在气温低迷中结束

本报讯(记者 王婵)前段时间,我市较往年提前20多天入春。但是这几天,冷空气好像把许昌从春天拽回冬天。寒凉的天气还将继续,3月在气温低迷中结束,本周我市天气仍将冷嗖嗖的。

20年来,8个年份出现倒春寒

伴随着一场又一场雨,这几天,气温大幅跳水,一天比一天冷。

昨天早晨,最低气温降到了4℃。几天前,最高气温冲破了29.5℃。短短几天,我们好像经历了四季转换。

“游子春衫已试单,桃花飞尽野梅酸。怪来一夜蛙声歇,又作东风十日寒。”这是宋代诗人吴涛写的《绝句》,写的是春日一夜转寒。只要提到倒春寒,人们就会想起这首诗。

气象学上对倒春寒有非常明确的定义:初春(一般指3月)气温回升较快,而在春季后期(一般指4月或5月)气温较正常年份偏低的天气现象。一

般只有过了清明,连续3天日平均气温低于11℃时,才算倒春寒。

近几天的冷已经达到倒春寒的标准。许昌市气象台工作人员说,2001年至2020年,我市共有8个年份出现倒春寒,分别是2006年4月12日至4月14日、2009年3月30日至4月3日、2010年4月12日至4月15日、2011年4月2日至4月4日、2013年4月19日至4月22日、2015年3月31日至4月2日和4月6日至4月9日、2016年3月24日至3月26日、2020年3月27日至3月30日。

市气象台预报,今天阴天到多云,偏南风2到3级,6℃到14℃;明天多云转阴天,4℃到13℃。

春寒料峭,更应捂一捂

这两天让人觉得回到了冬天,许多人直呼受不了。

对此,许昌市人民医院中医科主任张惠琴提醒,春分时节天气多变,倒

春寒常常“不请自来”,此时的气候用“乍暖还寒”来形容最恰当不过了。

春寒料峭更觉冷。在张惠琴看来,暖冬后的倒春寒在某种程度上对机体是有益的。暖冬时节,由于天气不够寒冷,肾水收藏不足,来春木气生发,人们容易生病,而一场倒春寒恰好能放缓木气生发的节奏。

当然,春天万物生发,突然袭来的寒冷容易诱发一些疾病。此时,我们需要捂一捂,不要过早脱去棉衣,以防风寒侵袭,引发感冒、关节炎等。“反了春,冻断筋”说的就是这个意思。

“春捂”到底捂哪里?“捂的重点在于背、腹、足底。”张惠琴说,背部保暖可预防寒气损伤“阳脉之海”,减少患感冒的概率;腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。具体地说,建议遵循两个原则:遇到气温回升不要忙减衣,裤子、袜子、鞋子一定要穿得厚一点儿。



春日小景

暖风春树绿,
煦阳黄花灿。
稚子嬉纸鸢,
村妇垦新田。
晨报摄影
张目举纲摄



历史上的今天

TODAY IN HISTORY

1920年3月31日 北京大学马克思学说研究会成立

1920年3月31日,北京大学马克思学说研究会正式成立。

该研究会由李大钊组织发起,成员有邓中夏、高君宇、何孟雄、朱务善、罗章龙、张国焘等。

该研究会设有3个特别研究组和11个固定研究组,会员共60余人。它的主要活动是搜集马克思学说的各种中外书籍,编辑、刊印马克思主义论著,组织讨论会,主办演讲会,并集资专门建立了收藏共产主义图书的藏书室“亢慕义斋”。

此时,毛泽东正在北京大学图书馆任助理员,他同李大钊、邓中夏等马克思学说研究会的成员保持着密切联系,从而开始建立对马克思主义信仰。

(晨综)

春季餐桌上的养生豆类,你吃了吗?

山珍海味不一定是对我们身体最好的食物,清淡米饭也不是最没有营养的东西,饮食的关键在于健康两个字。搭配得当的话,青瓜小菜也是对身体极有好处的美味。

春季,不妨试一试素食进补,补出健康。

春天的豆子又嫩又香,也是营养品质最佳的时期。鲜豆类除了蛋白质在蔬菜中是领头羊外,还富含维生素、矿物质和膳食纤维,是低脂、高营养的好食材。

接下来,给大家介绍3种非常适合在春日里食用的豆类。

豌豆

豌豆含有丰富的维生素A,有护眼的食疗功效。不仅如此,新鲜豌豆中富含的粗纤维,具有清肠、降低胆固醇、防癌的作用。

注意事项:豌豆多吃会引起腹胀,每次食用不宜超过50克。

荷兰豆

荷兰豆所含的植物凝素等物质,具有抗菌消炎功能,对增强人体新陈代谢也有十分重要的作用。

此外,荷兰豆还富含胡萝卜素、维生素C,可使皮肤柔润光滑,能抑制黑色素的形成,有美容功效。

注意事项:荷兰豆与豌豆、蚕豆不同,我们主要吃它的豆荚,豆荚中含有的B族维生素和维生素C都是水溶性维生素,高温烹制容易流失。

蚕豆

蚕豆含有大量蛋白质,特别是赖氨酸含量丰富,有增强记忆力的健脑作用。

注意事项:烹制蚕豆时一定要煮透,防止食物中毒,而且一次也不要多吃,容易引起腹胀。有些人对蚕豆过敏,会引起蚕豆病(急性溶血性疾病),这类人群要禁食。(晨综)



资料图片