



## 今日天气



今天晴 间多云, 偏南风2到3级, 9℃到23℃。

**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

### 1990年4月7日 我国成功发射 “亚洲一号”卫星

1990年4月7日21时30分,我国自行研制的“长征三号”运载火箭在西昌卫星发射中心成功地发射了“亚洲一号”卫星。火箭发射升空后,一、二级火箭先后脱落成功,三级火箭工作16分钟以后,星箭分离,卫星进入近地点距地球200公里、远地点距地球36000多公里的大椭圆轨道。这是我国承揽发射的第一颗外国卫星。从火箭点火起飞到实现星箭分离,为时21分22秒。

“亚洲一号”卫星的制造厂商美国休斯公司和亚洲卫星公司的专家,与我国航天专家一道进行了这次发射合作。

(晨综)

# 冷空气正在“候场”

请珍惜本周前期的美好时光

本报讯(记者 王婵)这个清明没有“雨纷纷”,天气好得出奇。遇上这样的好天气,大家要珍惜,因为春天气候的特点就是多变。“一日赤膊,三日头缩”说的就是春天的天气。春天的气温往往爬得越高,跌得越惨。

清明过后,不甘示弱的冷空气继续南下。本周前期,天气将延续清明假期的好天气。但是,大家要做好准备,本周后期,我市气温会明显下降。届时,降温、降雨、大风又会与我们相伴。

### 本周前期晴暖、后期湿冷

展望一周的天气,我市天气又将经历“过山车”式的变化。

本周前期,阳光唱主旋律,没有寒潮,没有强对流,也没有恍如初夏的热;气温舒适,最高气温突破20℃,最

低气温徘徊在7℃。这样的天气特别适合进行户外活动,比如踏青、赏花、放风筝等。但是,出门踏青千万不要扎堆,也别忘了戴上口罩。

本周五,冷空气将携风带雨来许“捣乱”,带来大幅降温。本周五,最高气温可能只有12℃。这几天,有需要洗晒的衣物要尽快洗晒。同时,还要留件厚衣服,以备变天时用,毕竟春天的天气变化太快。

还是说说今天的天气吧。今天晴天间多云,偏南风2到3级,9℃到23℃。如此看来,今天不仅适宜踏青,还非常适宜晾晒。

### 飞絮季,外出时要严加防范

一年一度大范围飘絮的时候又到了,满城尽是飞絮。杨柳飞絮大约自4月开始,最晚至6月中下旬结束。对

飞絮过敏者,从现在开始就要注意防范了。

“过敏体质的人要远离柳絮和花粉,最好减少外出,外出时尽量做好防护。易过敏的人应少到公园等花粉、柳絮较多的地方。回家前,要把身上的柳絮等残留物消除干净,不要带入居室。外出时,用镜片眼镜代替隐形眼镜。”许昌市人民医院中医科主任张惠琴说。

当有柳絮飘入眼睛时,千万不要用手去揉,否则会损伤眼结膜。若柳絮进入眼睛,建议及时去医院就诊。

“晾晒衣服时也要注意,衣服、被单、床单都很容易沾染柳絮。一旦皮肤出现红肿、红斑、小丘疹等症状,不要抓挠,要及时到医院皮肤科就诊,在医生的指导下用药。”张惠琴说。



### 苍翠

4月6日,天气晴好,西湖公园内满眼尽是苍翠的草木,吸引了不少游人。晨报摄影 杨望祥 摄



# 春季登山,步法有讲究

春季许多人踏青会选择登山,但是登山运动不同于一般的健身活动,需要掌握一定的步法和技巧。如果不了解登山步法,可能会造成运动损伤,健身效果也会事半功倍。下面我们就来看看一些健康的登山步法。

### 上坡步法

上坡起步时,一定要放慢脚步,遵循吸一口气踏一步,接着吐一口气再踏一步的法。倘若依此法攀陡坡数步感到喘不过气来,则应将步伐缩短,然后继续遵照上述方法行进。在爬更陡的坡、背更重的背包时,则需按照一吸一吐往上一小步的方式前进。另外,需要注意的是,吸气时需用力深呼吸,如此不但人

体吸入的氧气量会增加,而且对调节气息有帮助,高山症发生的概率也会降低。

### 碎石坡步法

上下不太陡的碎石坡时,需要将鞋底完全接触碎石坡斜面,这样不仅容易行走而且省力。若遇较陡的碎石坡时,可借助大小腿之力,将鞋平放在碎石坡上再上移。下坡时则利用脚跟下踩的力量,待脚踩稳后再下移步伐。

### 休息步法

这种步法的要领是每上一步,后边的脚一定要伸直。只有将大小腿伸直,体重才能完全由腿来支撑,如此才可以让大小腿的肌肉得到放松。反之,膝盖弯曲,肌肉容易疲劳过度,甚至造成大腿抽筋。

(晨综)



资料图片