



## 今日天气



今天晴 白天  
多云,西南风2到3  
级,5℃到23℃。

**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



感冒指数  
易发



洗车指数  
适宜



打伞指数  
不需要



运动指数  
适宜



紫外线指数  
一般



穿衣指数  
春装

# 气温渐回升,注意防飞絮

本报讯(记者 张大弓)上周末,河南的天气一片宁静,除了东南部分地区有少量降水外,大部分地区阳光明媚。随着冷空气的结束,“气温回升”成了关键词。预计从今天开始我省大部分地区将坐上升温“列车”,最高气温“20℃+”将成为本周的常态。

## 气温回升,提防飞絮

上周后期,我省气温骤降,部分地区出现了“四月飞雪”的现象,我市也出现了降温、降水。春季,天气不按常理“出牌”是常有的事。记者从气象部门获悉,本周我市以多云天气为主,气温将逐渐回升,最高气温“20℃+”将成为常态。具体预报为,我市今天晴间多云,西南风2到3级,5℃到23℃;明天晴天到多云,9℃到22℃。

其实,每年暮春时节的杨柳絮才是“四月飞雪”的真正主角。清明节后,天气回暖,中午前后阳光灿烂、体感较

热。这时候即便风力很小,杨柳絮也是满天飞舞,而刮风的时候更是“春风不解禁杨花,蒙蒙乱扑行人面”。

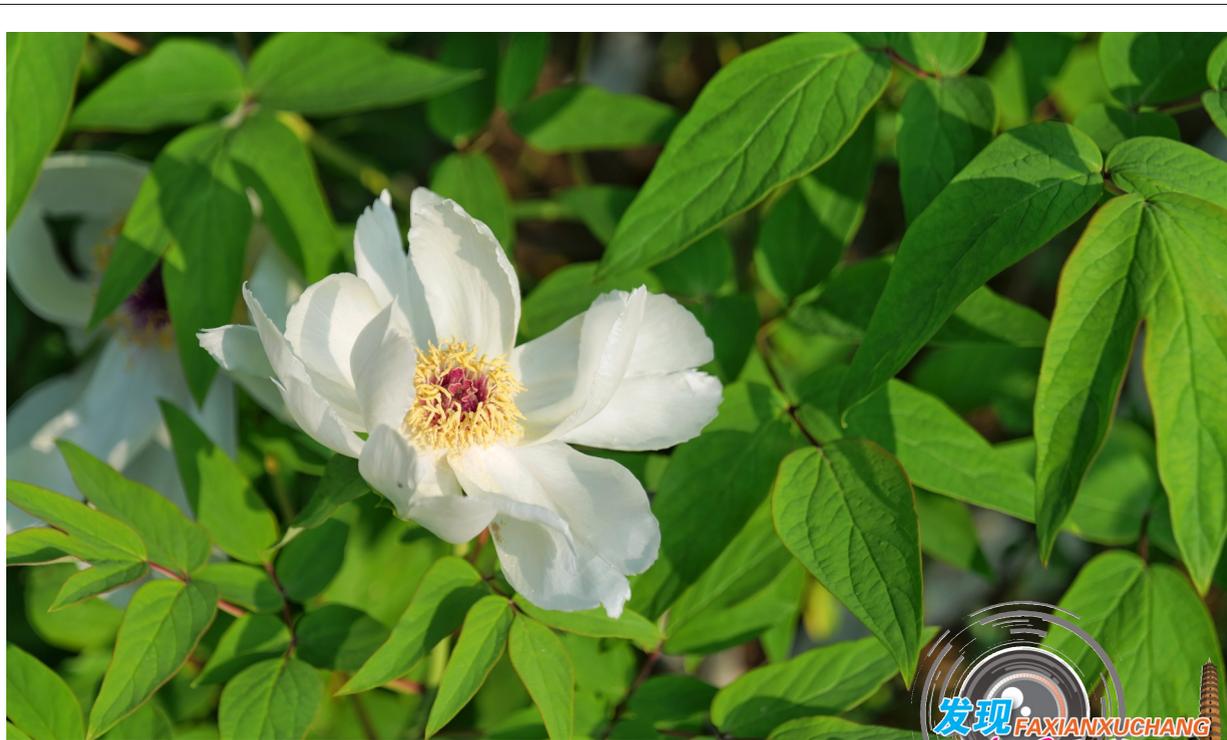
杨柳絮是雌株的花。早晨和晚上气温较低,风力小,杨柳絮喜欢“宅”着不动。在晴朗的白天,10时至16时是它们活跃的时间。随着太阳辐射增强,温度升高,该时段气流扰动增强,有利于杨柳絮“放飞自我”。那么,如何做好防护?避免接触飞絮是最好的选择。如果一定要外出,最好避开飞絮高发时段,尽可能选择飞絮比较少的早晨、晚上或雨后,外出时佩戴口罩。外出返回后,除了尽快洗手之外,还应清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。容易敏感的人群日常饮食多以清淡为主,多喝水,多食用水果、蔬菜,少食辛辣刺激性食物。

## 注意对脚踝的保护

春季,很多年轻人为了追求时尚,

即使在凉意明显的早晚也将脚踝露出来,将“春捂”抛到脑后。踝关节是连接人体心脏与脚的枢纽,在运动中承担着屈伸、环转的任务。脚踝受凉容易造成脚踝疼痛,导致关节活动不利索。

此外,晴好的天气适合户外运动。运动中,踝关节扭伤是一种发病率较高的病,处理不当会带来不良后果。人在登山、下坡、跑步、跳跃时,容易引起踝关节突然内翻或外翻,踝外侧或内侧的韧带往往会因受到强大的张力而扭伤。其临床表现为踝部发红、灼热、肿胀、疼痛等症状。踝关节扭伤经治疗后大多可痊愈,但一些踝关节扭伤患者由于治疗不科学等原因会留下踝部疼痛等后遗症,甚至影响行走和劳动。一般来说,多数人踝关节扭伤后,局部可用湿毛巾或冰块冷敷。这样可促进局部毛细血管收缩、减轻肿胀。需要注意的是,扭伤后应避免热敷、乱揉、乱按,以免加重出血与肿胀。



## 清新

饮马河畔风景旖旎,焕发着勃勃生机。点缀在绿色世界里的白色花朵清新脱俗,让人百看不厌。 记者 李翊飒 摄

发现 FAXIANXUCHANG  
许昌之美 ZHIMEI



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 1995年4月13日 我国第一架超音速 无人驾驶飞机试飞成功

1995年4月13日,中国第一架超音速无人驾驶飞机在空军某试验基地试飞成功。这标志着中国无人驾驶飞机的研制已跨入世界先进行列。

这架超音速无人驾驶飞机是由空军某试验基地历时4年研制成功的。这架飞机在地面人员的遥控指挥下,可以完成离陆、跃升、盘旋、超低空飞行等动作。这架飞机的各项性能指标均符合设计要求。

这架飞机的研制成功为中国新型航空武器的试验检测和部队的实弹打靶训练提供了崭新手段。

(晨综)

# 居家学习,如何化解负面情绪

本报讯(记者 肖涛)持续了2个多月的居家学习让不少家长和孩子“相看两生厌”。那么,家长和学生该如何缓解因居家学习产生的负面情绪?4月12日,记者走访了我市部分教师。

## 母子“相看两生厌”

市民王芳的儿子今年上初一。“刚开始居家学习的时候,我害怕5岁的小女儿影响他,就让他书房用平板电脑上网课。没过几天,我发现他的平板电脑耗电很快。后来,我发现他在偷偷玩游戏。”王芳表示,从那以后,只要儿子上网课,她就坐在其身旁盯着。

“3月中旬,我开始复工。为此,我特意和儿子促膝长谈了一回,希望他自我约束,认真学习。可是他认真写作业,上网课无应答。老师经常给我发消息,让我多关注孩子。”王芳说。为了纠正儿子的学习态度,王芳

甚至打了儿子。儿子也不争辩,就是暗自较劲儿。“最近一段时间,他感觉我管得多,念叨着赶紧开学。”

## 家长要增强孩子的自信心

许昌高中教师钱晶表示,居家学习缺乏集体学习的氛围,一些孩子注意力不集中,学习效果差。这个时候,出现“在家学习效果打折扣”“返校后无法考出好成绩”等焦虑情绪是很正常的,家长和孩子不要因为这些情绪自责或者责怪他人。

钱晶建议,家长可以与孩子商定一份“一日作息表”,模拟在校的时间安排,让孩子准时参加线上课程,并穿插体育锻炼。

“在环境方面,家长可以将生活区域与孩子的学习区域分开,给孩子营造安静的学习空间,增强孩子的自信心,使居家学习规律化。”钱晶说,特殊时期,家长要保持情绪稳定,不要过多

要求孩子,多挖掘孩子的优点。

## 调整作息,做好复学准备

记者从市教育局获悉,虽然已经向省教育主管部门提出了开学申请,但是没有收到批复。待确定具体开学时间后,市教育局会“第一时间”公布。

在耐心等待的同时,家长与孩子不妨积极做好复学准备。市许州路小学教师张琼表示,孩子们长时间宅在家,心态较松弛,开学后学习比较紧张,转换状态往往需要一段时间。从现在开始,家长要陪着孩子执行上学期间的作息制度,这样孩子才会有所收敛。

“开学前,要帮孩子管理好电子产品——上网课期间使用,网课结束就要收好,不要让其沉迷电子游戏等。此外,要帮孩子整理好学习用品。”张琼建议家长多和孩子谈心,帮助孩子迎接新学期。