



出门看天

## 今日天气



今天晴天转多云,偏南风4级左右,11℃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

运动指数  
适宜花粉指数  
偏高紫外线指数  
较弱打伞指数  
不需要

## 阳光灿烂 莫负春光

本报讯(记者 王婵)本周伊始,伴随着阳光“上线”,气温回归到4月应有的状态。未来几天,我市的气温进入升温通道,最高气温将重新回到“20℃+”。今天,最高气温将升至23℃。

## 昼夜温差大,穿衣要谨慎

昨天的天气还不错吧?晴好的天气一回归,气温就开始回升。最新的天气预报显示,本周的天气还不错。具体到今天,天气情况为:晴天转多云,偏南风4级左右,11℃到23℃;明天晴天间多云,11℃到26℃。

不过,昼夜温差大,别一听升温就急着减衣。这段时间,大家在穿衣上可以“保守”一些。

俗话说,“冻九捂四”。轻薄的春装外面可以穿件外套,再带条围巾,它

既能搭配衣服,披在身上还能起到保暖作用。

本周阳光会一直在线,气温也很适宜,大家不要辜负了大好春光,抽空去踏青吧。市区西湖公园就是拍照的好去处。中央公园内风景优美,适合一家人散心。

这段时间适合野餐。不过,大家要文明踏青,不要随便摆放桌椅,不要在野外用火,也不要穿高跟鞋踩踏草坪。

另外,近期晴多雨少,火险气象等级高,请注意用火安全。

## 你知道花粉从哪里来吗?

花分为虫媒花、风媒花。桃花、杏花、油菜花、郁金香等长得漂亮、颜色鲜艳的花不容易引起过敏。因为这些花都是虫媒花,它们的花粉颗粒大,在

空气中飘不起来,只能吸引蜜蜂采蜜授粉,只有极少数人对它们过敏。

引起过敏的“主凶”其实是花旁边的树和草,还有野花。这些统称为风媒花。它们的花粉小到肉眼看不见,很轻,数量也多。风一吹,这些花粉在空气中大量漂浮,人接触和吸入后很容易致敏。早春常见的致敏花粉来自榆树、杨树、柳树等,晚春常见的有柏树、椿树、桑树、胡桃等的花粉。

当天气晴朗,风力在3—4级,最高气温在15℃到25℃,相对湿度在15%到30%时,最利于花粉聚集和传播。当出现中雨以上的降水,风力 $\geq 5$ 级,最高气温 $< 5$ ℃,相对湿度 $\geq 60\%$ 时,不利于花粉传播。

如今,在中国天气网可以查询到花粉过敏气象指数。这几天,天气利于花粉飘散,大家可以在出门前查一查。



## 陶醉

近日,天气晴好,市民在西湖公园游玩。鲜花馥郁的香味让这名小女孩陶醉其中。

晨报摄影 杨望祥 摄

历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

1918年4月14日  
毛泽东创建新民学会

新民学会是我国在俄国十月革命以后成立的一个影响较大的革命团体。新民学会的主要发起人是毛泽东和蔡和森。

1911年,孙中山领导的辛亥革命推翻了几千年封建帝王的统治。但是,中国社会的基本矛盾并没有解决,国内各派军阀互相争夺,内战持续不断,全国人民仍陷于水深火热之中。当时,同城乡小资产阶级有联系的广大爱国知识分子和青年学生不满中国社会的黑暗,继续寻找救国救民的道路。在这样的历史背景下,新民学会于1918年4月14日在湖南长沙蔡和森家中召开成立会。到会的有毛泽东、蔡和森、萧子升、李维汉等14人。会上讨论通过了会章,选举了干事。新民学会的会事由毛泽东主持。五四运动后,由于大多数会员接触到马克思主义和劳工运动,思想上发生了重大变化,该学会宗旨被修改为“改造中国与世界”。1921年中国共产党成立后,该学会逐渐停止了活动。

(晨综)

## 春季,喝粥来点儿新花样

春季干燥,身体也开始闹起小脾气,大家不妨根据需要来点儿花样粥。

## “缓解干燥”粥

材料:大米、小米、南瓜、雪梨、银耳、燕麦、皂角米等。

南瓜、雪梨富含天然果糖,有助于保持水分、滋润身体。

银耳、燕麦、皂角米都是富含植物胶质的高手,它们加热后是天然的“增稠剂”,能让粥变得浓稠,喝后能延长水分在人体黏膜上保留的时间,滋润嗓子。

## “强身健体”粥

材料:大米、小米、燕麦、芸豆、黄豆、香菇、银耳、胡萝卜等。

黄豆堪称田间肉,其富含的大豆蛋白质跟鱼肉、瘦肉一样属于优质蛋白质。蛋白质是机体维持免疫力的物质基础之一,直接关系到“战斗武器”抗体的形成。香菇、银耳特有的多糖类物质,也有助于提高免疫力。胡萝卜不仅色泽鲜艳,其中的 $\beta$ 胡萝卜素在体内会转化为维生素A,可促进抗体形成,提高防病能力。

## “增进食欲”粥

材料:大米、小米、花生、栗子、腰果、山楂干、蓝莓干、葡萄干等。

粥里放入花生、腰果、栗子等坚果碎,不仅营养丰富,而且能带来别样的口感,增加咀嚼的乐趣。山楂干、蓝莓干、葡萄干等含有丰富的有机酸,可促进胃酸分泌,增进食欲。果干中的糖分能中和有机酸的酸感,让人胃口大开。这款粥所含的膳食纤维特别丰富,有助于肠道健康。

需要注意的是,粥里若添加黑豆、芸豆、糙米等,那么豆子应浸泡12个小时以上,糙米浸泡4个小时以上,这样更容易煮烂。1份粗粮加入6—8倍的水,煮出来的粥口感好,饱腹感强。消化不良的人,粥里要少放黄豆、黑豆等;减肥者、糖尿病患者,粥里不要放大米、糯米,更不要加糖。(晨综)



资料图片