



## 今日天气



今天晴天转多云,西南风转东北风5级,阵风6—7级,13℃到19℃。

**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



今日日出时间:5时46分  
今日日落时间:18时59分

# 今天有大风,注意保暖

本报讯(记者 张大弓)上周六,一场春雨降落莲城。田中的秧苗初插、作物新种,最需要雨水滋润,正迎合了“春雨贵如油”这句诗。昨天,莲城放晴,气温回升明显。但是,随着冷空气的到来,预计本周气温将呈缓缓下降的状态,户外的体感有点儿冷。

## 谷雨时节,“春生之气盛极”

昨天我们迎来春季的最后一个节气——谷雨。雨生百谷,故曰谷雨。春天在立春时萌动,在春分时滋长,待到谷雨时节就要收尾,这三个节气构成了春季最美的三重奏。

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨声,花落知多少。”孟浩然的这首《春晓》描写的就是谷雨时节的风物。“落花人独立,微雨燕双飞。”谷雨时节,花已落,燕归来,天气不冷不热,是一年中难得的好时候。但春光短暂,一定要珍惜当下!

“中国气象先生”宋英杰这样解读谷雨:“谷雨时春生之气盛极,句者毕

出,萌者尽达。”弯曲的芽儿皆出世,娇嫩的叶儿初长成,草木“卖萌”的时节结束了。另外,谷雨节气“时雨将降”。所谓时雨,有着两层含义:一是指应时而至的雨水,二是指飘忽、急促的雨水。

那么,谷雨过后的天气如何?从天气预报上看,目前一股中等强度的冷空气正在虎视眈眈。大家别被眼前的暖给“欺骗”了,今天虽然晴好天气“在线”,但是大风已经准备就绪。具体预报为,今天晴天转多云,西南风转东北风5级,阵风6—7级,13℃到19℃;明天多云间晴天,9℃到18℃。今天气温小幅下降,而且接下来的一周,气温将呈缓缓下降的状态,户外的体感有点儿冷。看来,今年谷雨之后,可能要开始“冰凉”的一周,朋友们一定要注意做好防风、保暖措施。

需要注意的是,谷雨时节是神经痛、花粉过敏、风湿病等疾病的高发期,这个时节的养生应遵循自然的变化,针对气候特点进行调养。过敏人

群要远离花草繁密的地方,随时随地做好防护。饮食上仍需注重养脾,宜少食酸味食物,多食清淡、甘味食物。归纳起来就是:饮食要“清”,起居宜“闲”,运动适“缓”,心态从“净”。

## 早起运动,做好入夏准备

谷雨时节,要做好入夏准备。这个时节,阳气渐长,人们要早睡早起,不要让身体过度出汗,以调养脏气。在春末夏初时,通过早起接受太阳的照射“吸收阳气”,让身体在冬天时所累积的寒湿之气通过春夏阳光的照射散发掉,有助于强健筋骨。

一般来说,睡7个小时就足够的人,正常早起时间应在4时至6时;需睡足8小时的人,正常早起时间应在5时至7时。这个时候起床可以做一些慢运动,帮助身体运转。

同时,听音乐、钓鱼、春游、打太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁、焦虑,甚至动肝火。



## 朦胧

照片摄于饮马河畔。不知名的花儿低调地绽放在草丛中。小小的花儿如同蚂蚁般大小,挂满了枝头。镜头下的它们让人有种看不透、摸不着的感觉,就像“犹抱琵琶半遮面”,有种朦胧美。

记者 李翊颀 摄



# 昼夜温差大,远离感冒有妙招儿

天气越来越暖和,但是昼夜温差依旧大。过度疲劳、睡眠不足、心情不好的人及慢性病患者、体质虚弱者更容易患上感冒。注意以下5个方面,让你远离感冒,身心健康。

## 养成良好的生活习惯

俗话说,“早睡早起精神好”。良好的睡眠习惯不仅能够让我们在第二天有精神,而且可以增强身体的免疫力,从根本上杜绝疾病的发生。

## 饮食调理很重要

现在,一些人对饮食的要求不高,认为填饱肚子就可以了。这样对健康

的危害是很大的。身体需要 we 不断补充营养素。如果营养素缺乏,人体很容易感冒。因此,大家要将自己的饮食重视起来。

大家要多喝水,适量吃羊肉、鸭肉、大豆、核桃、木耳、芝麻、红薯等食物。

不过,感冒的时候,既要保证营养充足,又要注意忌口。

## 心情舒畅,及时减压

心情对预防感冒也有帮助。平时,大家要保持良好的心情,不要总是发脾气。同时,不要让自己的压力太大,要及时为自己减压。良好的心态

对预防感冒有很大的帮助。

## 减少在公共场所的逗留时间

公共场所人员比较复杂,是流感传播的温床。加上空气流通不畅,人们很容易被传染上感冒。所以,尽量减少在公共场所的逗留时间也不失为一个预防感冒的好办法。当然,外出回家后要洗手,预防病从口入。

## 适当锻炼

适当锻炼,如跑步、跳操等,都会对增强免疫力有帮助。所以,让我们动起来,远离感冒。

(晨综)



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 1980年4月20日 《了望》创刊

1980年4月20日,新华社主办的中国时事新闻综合性期刊《了望》月刊在北京创刊。1984年1月,其改为周刊,读者对象主要是知识分子和各级、各行业干部。《了望》以集一周大事于一刊、图文并茂为特色,设有《中国南海纪事》《了望论坛》《本刊专访》《第一线报告》《时事纵横》《在市长岗位史料》《国情与战略》《文献与史料》《珍珠滩》《专题报道》《周末对话》等栏目。

1984年9月1日,《了望》海外版创刊,在纽约印刷,发行到北美洲各国。1986年1月,《了望》采用繁体汉字在香港印刷出版。

(晨综)