



出门看天

今日天气



今天晴间多云,东北风4级左右,11℃到24℃。

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

今日日出时间:5时39分
今日日落时间:19时5分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2001年4月27日 中国国际救援队成立

中国国际救援队成立于2001年4月27日,由中国地震局、解放军某工程部队和武警总医院联合组建。

中国国际救援队配备了现代化生命探测、破拆、医疗救护装备,拥有8大类360多种23400余件(套)装备、20余条搜索犬、20余部车辆,达到了联合国重型救援队标准,是一股“一专多能、专兼结合、军民结合、平战结合”的专业地震灾害搜索救援力量。

其成立以来,多次参与国内外紧急救援行动。其中,在阿尔及利亚地震救援期间,中国国际救援队成功搜救了一名12岁的幸存儿童,是38支国际救援队中成功搜救出幸存者的两支队伍之一。

(晨综)

抓住“春天的尾巴”踏青去

本报讯(记者 张大弓)最近一段时间,千姿百态的花朵愈发娇艳,让整个城市跟着婉约起来。“柳腰斜舞,杏靛含娇,明媚春光好”,在春天将与我们告别的时刻,找一个好天气带上相机,踏青也好,郊游也罢,趁花朵还未凋零,趁阳光还未灼热,去赏赏春景、嗅嗅花香,留住春天的身影吧。

今天气温小幅下降

上周,我市整体天气不错,但是时不时到来的大风总是让人猝不及防,不仅吹落了枝头的繁花,而且使人的体感温度有所降低。不过,春雨、春风亦是景,谁说春天就非得是阳光灿烂的模样?

古人笔下的春风有一种诗情画意之美。“春风先发苑中梅,樱杏桃梨次第开。荠花榆荚深村里,亦道春风为我来。”在白居易的笔下,春风似乎是有感情的生命,绝不厚此薄彼。“春风

如贵客,一到便繁华。来扫千山雪,归留万国花。”在袁枚看来,春风给无数人带去了快乐和希望。

昨天,莲城最高气温升至29℃,带来了浓浓的暖意。在春夏交替时期,冷空气并不会善罢甘休,昨天短暂的初夏体验只是降温的铺垫。从昨天晚上开始,一股弱冷空气登场,虽然不会带来降雨,但是会带来凉风和小幅降温。受此影响,预计今天最高气温将下降5℃。不过,毕竟4月已进入尾声,天气渐热是大势所趋,一旦冷空气过程结束,气温就会很快上升。从明天开始,气温将铆足了劲儿往夏天的怀抱“狂奔”,带来连续数天的晴好天气。具体预报为,我市今天晴间多云,东北风4级左右,11℃到24℃;明天晴间多云,10℃到28℃。

春光易逝,下周二我们就将迎来立夏节气。快抓住“春天的尾巴”,和美景来场甜蜜的约会吧。

樱桃上市,食用要适量

现在正是樱桃大量上市的季节。路边摊贩售卖的红红的樱桃吸引了不少人。樱桃外观鲜亮、口感酸甜、营养丰富,含有铁、钙、磷等微量元素,有补养气血等功效,受到不少人喜爱。然而,食用樱桃是有一定禁忌的。

“前天,我吃了不少樱桃,当天晚上就感觉喉咙疼,难道是吃樱桃太多的缘故?”网友“梦雨”说。殊不知,引起其喉咙疼的“罪魁祸首”很可能是樱桃。

樱桃性温热,一次性食用过量可引起上火症状。因此,有口腔溃疡、喉咙肿痛等症状的人是不能食用樱桃的。此外,体质湿热者和阴虚热盛者也不应食用樱桃,糖尿病患者、肾病患者和儿童要少吃,成年人吃樱桃要适量,空腹时不要吃樱桃。



野趣

4月24日,禹州鸠山风景区内峰峦叠嶂,片片春花令人心旷神怡。
记者 李嘉 摄



春季养肺很重要

春季,大风天气较多,昼夜温差较大。在这种气候条件下,哮喘等呼吸道疾病容易复发。肺起着输送氧气、排出二氧化碳的作用,是病毒和细菌的“过滤器”,能辅助心脏调节全身气血和生理功能。中医认为,肺为娇脏,很容易受到外来有害物质侵害。春季养肺显得尤为重要。

饮食养肺

可适当吃一些白色食物,如糙米、胚芽米、梨、山药、银耳、藕、荸荠、白菜、白萝卜、杏仁、百合。

肺寒的人可多吃一些生姜、葱、蒜。肺热的人可吃一些辛凉的食物,如薄荷、桑叶、菊花、鱼腥草、枇杷、芦根、丝瓜、冬瓜。肺气虚的人可吃大枣、茯苓、薏米等食物。

精神养肺

春季不要多愁善感。肺气虚容易引起悲伤,悲伤又会影响到肺。因此,大家要注意释放精神压力。

中医认为,笑能清肺。笑能令胸廓扩张、胸肌伸展,肺活量增大。人们大笑时会不自觉地进行深呼吸,清理

呼吸道。

运动保健养肺

散步、快走、跑步、打羽毛球、打乒乓球、打篮球、打排球、踢足球等都能增加肺活量,提高肺部功能。

此外,可以拍打、拿捏全身的皮肤,建议重点按揉曲池、手三里、合谷、孔最、鱼际等穴位,以皮肤微微泛红为佳。

腹式呼吸可带动整个胸廓运动,还能增加唾液分泌,助眠安神。

(晨综)