



今日天气



今天晴间多云，
偏南风3到4级，阵风
5到6级，11℃到
27℃。

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
一般



打伞指数
不需要



血糖指数
较稳定



钓鱼指数
适宜



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1928年4月28日 井冈山会师

1928年4月28日，朱德、陈毅率领的湘南起义部队与毛泽东领导的井冈山工农革命军在江西省宁冈县胜利会师。

1927年，毛泽东率领秋收起义部队到达井冈山，开始了“工农武装割据”。1928年2月，新城战斗胜利后，以宁冈县为中心的井冈山根据地初步形成。4月底，湘南暴动失败，朱德、陈毅率湘南起义部队到达井冈山，在宁冈县砦市同毛泽东领导的秋收起义部队会师。5月4日，湘南特委决定，将朱德、毛泽东两部合编为工农革命军第四军，朱德任军长，毛泽东任党代表，陈毅任政治部主任。井冈山会师对建立和扩大农村革命根据地，推动全国革命事业的发展产生了极其深远的影响。

(晨综)

气温向着30℃进发

早晚有点儿凉，出门别穿少了

本报讯(记者 王婵)今天最高气温会升至27℃，明天我市会迎来今年第一个30℃以上的天气。春姑娘的性格总是如此善变，一会儿冷若冰霜，一会儿热情似火，让人摸不着头脑。

今天是个好天气

其实，许昌的美无时无刻不在。尤其在阳光明媚的大好时光里，柳枝摇曳，微波粼粼，莺飞草长，气温宜人，不冷不燥。

今天也是好天气，最高气温相比昨天还会再升一点儿，但体感不会很热，总体感觉还是很舒适的。预计接下来的几天气温会一路上升。市气象台预报，我市今天晴间多云，偏南风3到4级，阵风5到6级，11℃到27℃；明天晴间多云，13℃到32℃。

近段时间，我市没有降雨，风有点

儿大，空气十分干燥，大家一定要注意补充水分，饮食上尽量清淡，少吃高脂肪食物。高脂肪食物会增加皮肤的负担，使皮肤毛孔发生堵塞。含糖量较高的食物也要少吃，过多的糖会加速皮肤上的细菌繁殖，刺激皮肤，造成皮肤瘙痒。

春天是一个过敏发生率较高的季节。鱼、虾、蟹等是皮肤瘙痒的“过敏源”，易使皮肤血管周围的活性物质释放出来，加剧皮肤瘙痒，不应该过量食用。

今天晚上，金星是一年中最为明亮的，傍晚时分便可看到。大家有空的话可以观赏。

今年4月比往年冷还是热？

有人觉得今年春天比往年冷，还有人觉得今年比往年热。

许昌市气象台的统计数据显示，截至4月26日，4月的平均气温是13.5℃，与历史上4月的平均气温14.7℃偏低1.2℃。

4月1日至26日，最高气温均值是20.7℃，比历史上4月的最高气温均值20.8℃低了0.1℃；最低气温均值是6.3℃，比历史上4月的最低气温均值9.2℃低了2.9℃。

这么看来，今年4月相比往年略微偏冷。

昨天早上的气温只有8℃，中午体感比较热。今天早上的气温略高于昨天，但是昼夜温差在16℃。这样的天气容易引起感冒。接下来的几天，天气将逐渐热起来。预计4月29日到5月1日，最高气温均在30℃以上。但是，大家不要因为天气好，早晚出门就穿得少，毕竟早晚的气温还是比较低的。



游玩

4月27日，清溪河游园三里桥北侧的花卉已栽种完毕，吸引市民前来游玩。
记者 李嘉 摄

春季养生吃什么豆？

春天各种豆类新鲜上市，此时正是它们刚刚成熟、鲜嫩美味且营养最丰富的时期。

蚕豆：健脑

蚕豆中含有大量蛋白质，氨基酸种类较多，特别是赖氨酸含量丰富，还含有调节大脑和神经组织的重要成分钙、锌、锰、磷脂等。因此，蚕豆有增强记忆力的作用。

红豆：养心

李时珍把红豆称作“心之谷”，强调了红豆的养心功效。红豆既能清心火，又能补血。

红豆乌鸡汤是补气、补血的最佳汤品，尤其适合女人产后饮用，还有红豆银耳汤、红豆木瓜羹、红豆米酒等都是养人的甜品。

豇豆：健脾胃

豇豆有健脾胃、生津液的功效，适合食少腹胀、呕逆嗳气的脾胃虚弱者和消化功能减退的老年人食用。

豌豆：清肠

新鲜豌豆中富含的粗纤维，具有清肠、降低胆固醇、防癌的作用。豌豆中所含的钙和磷在豆类

食物中较低，因此烹饪时要选高钙的配菜，如小白菜、油菜等，不仅使口感更好，而且增加了营养。吃豌豆尽管好处很多，但多吃会引起腹胀，每次不宜超过50克。

荷兰豆：抗菌

荷兰豆中所含的赤霉素、植物凝素等物质，具有抗菌消炎的功效，对增强人体的新陈代谢有十分重要的作用。

此外，荷兰豆还富含胡萝卜素、维生素C，可使皮肤柔润光滑，抑制黑色素的形成，有一定的美容功效。
(晨综)