



# 今明两天,气温稳定

本报讯(记者 李翊斌)上周末,光顾莲城的冷空气势力较弱,我市气温未受到影响。接下来的几天,气温没有大的变化,午间依旧偏热,早晚凉爽舒适。

粗粮之美味,才能保障足够的营养摄入。

## 登山虽好,却不适合所有人

天高云淡,此时是登高望远的好时节。登山不仅可以欣赏风景,放松心情,而且可以增加肌肉力量,提高心肺功能,全面提高身体素质。但在尽情享受登山带来的快乐的同时,千万不要忘记保护好膝关节,毕竟登山也是一项考验膝关节功能的运动。

登山前要根据个人身体状况制订登山计划,包括行走距离、登顶高度、预计所需时间等,应在自身体能承受范围内,不应盲目追求长距离、高强度的登山。俗话说“上山容易,下山难”,存在膝关节病变的人,登山时可以徒步,下山时可选择坐缆车,减少膝关节所受压力。

尽量减少随身所带物品。沉重的背包可以增加登山时膝关节的负重,因此应该尽量减少随身所带物品,将多余的物品放在山下托人看管或置于存贮处。

选择舒适的鞋、护膝,并使用登山杖。舒适的登山鞋对足弓具有良好的

支撑作用,有助于保持步伐的稳定。护膝既可保暖,其减震作用还能减少膝关节所受到的外力冲击。研究发现,使用登山杖可将登山时膝关节所受压力至少降低1/4,尤其是在下坡路段,登山杖的作用更加明显。

登山时做好热身运动,千万不能忽视热身运动。充分的热身运动可以让关节、肌肉、韧带等得到拉伸,有效避免软组织损伤。登山过程中应选择难度不是很大且坡度较缓的路线,建议行进过程中走S形曲线,而不是直接上下。登山的过程中不要一味追求速度,可以时不时停下来小憩一会儿,既可欣赏沿途风景,也能补充水分、恢复体力。

登山结束后应尽早回去休息,抬高双下肢,减少静脉血液回流阻力,同时避免久站、久坐,让膝关节得到充分的休息。如果登山后出现膝关节疼痛、肿胀等不适症状,可以采用热敷的方式治疗,或者涂抹具有活血化瘀作用的药酒。

此外,还要提醒大家的是,登山虽好但并非适合所有人,尤其是那些具有严重膝关节疾病的人群,不推荐将登山作为锻炼方式。

## 今日天气



今天多云间晴天,西北风3级左右,18℃到29℃。

### 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  
中等



血糖指数  
较稳定



洗车指数  
适宜



紫外线指数  
一般



打伞指数  
不需要



日出时间  
6时10分



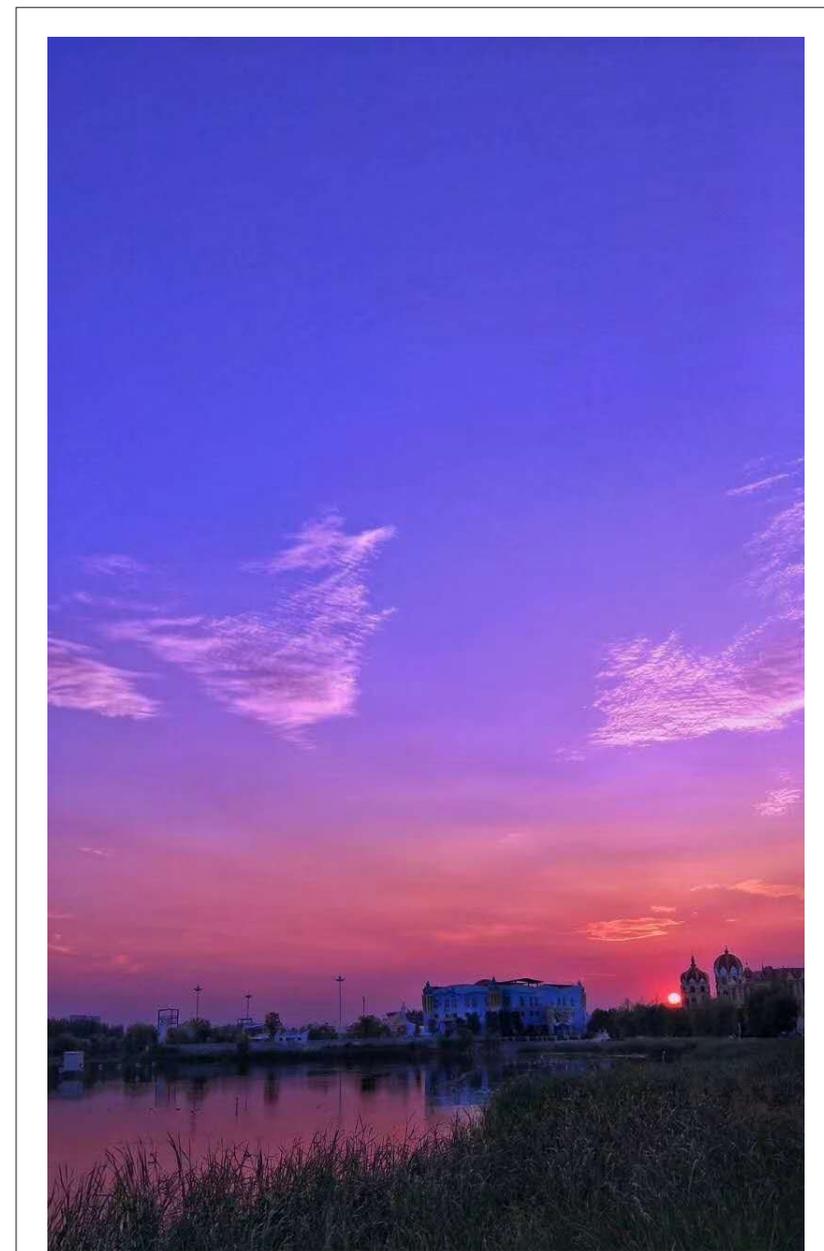
日落时间  
18时25分



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 1982年9月17日 中国第一个电视制片厂成立

1982年9月17日,中国第一个专门从事电视剧制作的机构——北京电视制片厂成立。它的主要业务为拍摄国产电视剧和译制国外优秀电视剧,代表作包括第一部长篇电视连续剧《四世同堂》以及第一部以自身资产为抵押、全额贷款,全部在境外拍摄的电视连续剧《北京人在纽约》。1985年4月,制片厂更名为北京电视艺术中心。(晨综)



## 粉色浪漫

图片于9月11日摄于秋湖湿地。9月11日傍晚,天空被晚霞晕染成粉色,非常浪漫。

晨报摄影 王陆川 摄



## 生活助手

### 白露节气 必吃的三款美食

白露节气养生应滋阴润肺、益气健脾。小编在此推荐白露节气适宜食用的三款美食,大家不妨试试。

#### 大枣乌梅汤

原料:大枣20克,乌梅20克,冰糖适量。

做法:将大枣、乌梅洗干净后放入砂锅。砂锅中加适量水,文火煎煮后取浓汁,加入冰糖溶化即可。

功效:滋阴、益气、敛汗,可缓解阴津亏虚所致的烦热口渴、气短神疲、盗汗不止等症状。

#### 鲫鱼红糖甜杏汤

原料:鲫鱼1条(约500克),甜杏仁12克,红糖适量。

做法:将鲫鱼去掉鳞、腮,剖除内脏洗干净,切成几块。将鲫鱼与杏仁、红糖一起熬汤,鱼熟后即可饮汤食鱼。

功效:益气健脾、滋阴理肺。适用于慢性支气管炎,症属气阴亏虚型,症见形体消瘦、倦怠乏力、咳嗽痰多、气短声低喘促、咳剧或痰中夹有少量血丝者。

#### 莲子百合煲

原料:莲子、百合各30克,精瘦肉200克。

做法:莲子、百合用清水浸泡30分钟。将精瘦肉洗净,用水焯一下。锅内重新放入清水,将莲子、百合、精瘦肉一同入锅,加水煲熟即可。

可适当放些盐、味精调味。

功效:清润肺燥,止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。(晨综)