



今日天气



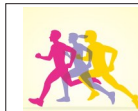
今天晴间多云，偏南风2到3级，18℃到28℃。

特别提醒
天气预报早知道
拨打12121



许昌移动用户
编写 11 发送到 10658121 即可订购

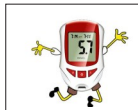
许昌联通用户
编写 121 发送到 10620121 即可订购



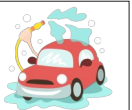
运动指数
适宜



花粉指数
中等



血糖指数
较稳定



洗车指数
适宜

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

1909年9月24日 京张铁路通车

1909年9月24日，中国设计的第一条铁路——京张铁路通车。

1905年4月，詹天佑被任命为京张铁路建筑总工程师。京张铁路全长200多公里，其路段多处于崇山峻岭之中。而居庸关、八达岭一段尽是悬崖峭壁，詹天佑为克服地形与展线的困难，设计了“人”字形路线，使沿途线路坡度不超过3.3%，又避免过多地开挖隧道。其于1905年8月正式开工、12月开始铺轨，1909年7月4日完成了全线铺轨工程，1909年9月24日全线通车。这是中国人设计和建筑的第一条铁路。

(晨综)

未来几天，多云唱主角

本报讯(记者 李翊斌)9月21日，我市进入气象学意义上的秋天。9月22日，我们迎来了秋分节气。秋分过后，天气开始变冷，同时降雨量逐渐减少，天气干燥。未来几天，我市天气以多云为主。

今天最高气温26℃

“我市今天晴间多云，18℃到28℃。”市气象台的工作人员介绍道，“明天多云间阴天，18℃到28℃。”本周末，雨水与我市无缘，多云依旧是主角。本周六，最高气温26℃；本周日，最高气温27℃。

进入秋分节气后，在冷空气的推动下，最近北方大部分地区已经入秋，处于南方的杭州、武汉也感受到了秋凉习习。随着自然界的变化，外界致病的主要因素也开始由入秋时的温燥邪气转变为凉燥。

为了防止秋季凉燥伤人，我们首先要做的就是保暖。初秋时节，天气刚刚转凉，我们还可以适当秋冻一下，

但是秋分过后，就不要盲目秋冻了。尤其是那些本身阳气较弱的人，当自然界的阳气减弱的同时，自身的阳气不足就开始凸显出来，这时如果一味地盲目秋冻，很容易导致正气受损，外界邪气更容易损伤人体。所以秋分后，如果中午气温较高，待在太阳底下仍然可以穿短袖或薄长袖，但待在阴凉处或早晚温度较低的时候，还是要适当增加一些衣物。

除了保暖之外，我们还可以在秋分时适当地摄入一些温润的食物，来抵抗凉燥的邪气。比如：龙眼肉、杏仁、枣、南瓜、桃等食物。同时适当减少一些寒凉食物的摄入，尤其是冷饮等夏季常吃的解暑食物，防止寒邪直入脏腑导致胃脘不适。

夏去秋来，没必要刻意“贴秋膘”

秋季是一年中调养身体的好时节。于是，很多人想趁此时滋补下身体。夏季天气炎热，食欲会受到一定

影响，因此，在天气转凉胃口变好的时候，人们习惯多吃些肉以补充夏季的消耗，俗称“贴秋膘”。

但其实，随着生活水平的提高，物质生活日益丰富，如今普通人基本上不存在营养不足的问题，若再多食用肉食，不但不易消化，过多的脂肪、糖类物质反而会使身体不堪重负，引发心脑血管、代谢等方面的一系列问题。

秋季进补要循序渐进，应以“平补”为主，尤其胃肠功能虚弱的老人和小孩儿，喝点儿清淡、易消化的养生粥更有益于身体健康。脾胃虚弱者，高血压、冠心病、脑血管疾病、糖尿病和高尿酸血症患者以及原本就偏胖的人不适合“贴秋膘”。老人、儿童由于消化功能较弱，在进补前应注重消食，不妨适量吃点儿山楂。

此外，身体虚弱、消瘦、食欲不好的人，这个季节可以常吃银耳。银耳含有多种氨基酸和维生素，具有补胃、润肺生津、提神、养胃等功效，是比较好的食物。



梦幻花海

最近，清溪河前进桥南侧有一片花海成了新晋的网红打卡地，吸引不少市民慕名而来。这片花海是粉黛乱草子构成的，它因其粉嫩的颜色、梦幻唯美的样子而出名。

晨报摄影 常相奎 摄



夏秋换季鼻炎高发，专家来支招儿

随着夏秋换季，很多人开始流鼻涕、打喷嚏，而且短期无法缓解。专家提醒，这可能是季节性过敏性鼻炎。如果不好好控制，可能导致鼻窦炎、分泌性中耳炎等并发症，少数人甚至会发展成为哮喘。

北京广安门中医院综合科医生郭玉娜表示，季节性过敏性鼻炎也叫花粉症，多在春秋两季发作，多数和树木、杂草花粉有很大关系，此外还有冷热交替的因素。每当季节变化时就出现鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等典型症状。

如何预防过敏性鼻炎？郭玉娜表示，在日常生活中要避免接触已知或可疑的过敏原，特别是对花粉过敏的患者，在户外活动时要佩戴口罩、眼镜，减少过敏原接触。回家之后用正规的鼻腔冲洗器和生理盐水进行鼻腔冲洗。

居家环境也是预防过敏性鼻炎的重要环节，她建议家中保持干燥、整洁，经常晾晒衣被，减少尘螨及霉菌感染，有条件的话还应进行空气净化。此外，还应积极锻炼身体，增强体质；合理饮食，避免食用过多生冷及高蛋

白食品。

用药方面，郭玉娜建议尽早足量、足疗程进行药物控制，否则过敏性鼻炎会频繁复发，导致疾病快速进展。

“平时也可以进行鼻部按摩，以疏通经络，使气血流畅，达到通畅鼻窍、驱邪外出的作用。具体按摩方法是用双手食指在鼻梁两侧来回摩擦，每次3分钟，早晚各1次。”郭玉娜建议。

(晨综)

