



出门看天

今日天气



今天多云间阴天,东北风2到3级,17℃到27℃。

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

晨练指数
适宜洗车指数
适宜血糖指数
较稳定钓鱼指数
适宜紫外线指数
一般打伞指数
不需要

日出时间	日落时间
6时17分	18时11分

好天气还会持续几天

本报讯(记者 王婵) 这几天天气一直很稳定,晴多雨少,气温也起伏不大,很多人都说:9月中下旬的许昌既美又舒服!不过,国庆假期出行的朋友要注意,未来几天会有冷空气光顾我市,大家多留意最新的天气预报。

今明两天,多云天气是主角

9月中下旬,许昌的天气太太好了,气温舒适,天气晴好,桂花飘香。

马上就要迎来国庆长假了,你的心情是不是和最近这段时间许昌的天气一样好?

据许昌市气象台提供的最新天气预报,国庆之前,许昌依旧会持续这种舒适的天气。

具体到今明两天,我市今天多云

间阴天,东北风2到3级,17℃到27℃;明天多云,16℃到27℃。

这几天,空气中水汽含量相对较少,人容易出现上火、皮肤干燥的症状,也就是通常说的“秋燥”。这样的天气特点,近几天仍将持续,大家在生活中多补充水分。

千万别认为本周一直以多云天气为主,昨天许昌市气象台官方微信公众账号提醒大家及时根据天气变化增添衣物,毕竟健康的身体才是享受长假的前提。

今年中秋月有些“小”

中秋将至,人们最关心的要数与赏月相关的事情了。据悉,今年中秋月最圆的时刻出现在10月2日5时5

分。

月球绕地球公转,每绕一周就会有一次远地点和近地点。10月4日1时22分,月球过远地点,此时月地之间的距离为40.6321万公里,是全年当中月球距离地球第二远的一刻。因此,今年中秋月比其他月份的满月看上去明显小一些。

那么,本年度“第一小满月”出现在哪一天?出现在10月31日。当日2时45分,月球过远地点,此时月地之间的距离为40.6394万公里,是全年当中月球距离地球最远的一刻。

中秋最圆月如果在月球过远地点前后出现,就会看起来小一点儿。虽然看起来小了一点儿,但这样的圆月娇小玲珑,更有韵味。



倒影

金秋时节,市区清溪河畔绿树挺拔,蓝天、白云倒影在清澈的河水中,煞是好看。

晨报摄影 杨望祥 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1915年9月29日
中文打字机获发明专利

1915年9月29日,山东留美学生祁暄发明的中文打字机获专利。此前,祁暄将自己发明的打字机说明报请留美学生经理员转详教育部,请其转详农商部。农商部认为祁暄所制打字机器构造完备,运用灵便,所印字迹鲜明,特准给予专利5年,以示鼓励。20世纪90年代,由于微电脑开始普及,中文印刷变得更简单,中文打字机退出历史舞台。

(晨综)

秋分时节,养生注意啥?

秋分时节是“阳消阴长”的过渡阶段,人们在饮食、起居、运动、疾病预防等方面都有需要注意的地方。

饮食上多食“辛酸”

秋分时节,可以多吃一些清润、温润的食物,比如芝麻、核桃、糯米等。此外,可适当多吃些辛味、酸味、甘润的果蔬,比如白萝卜、胡萝卜等。秋分养生虽然以多吃“辛酸”果蔬为主,但不可吃得太撑,以免造成肠胃积滞。值得提醒的是,秋分后寒凉之气日渐浓郁,如果本身脾胃不好、经常腹泻,水果吃多了容易诱发或加重疾病。

起居上早睡早起

在初秋,要养成早睡早起的好习惯。

夜愈深,寒气愈重,很容易入侵体内,从而给腰部、腿部埋下隐患,还会导致咳嗽等疾病。秋季昼夜温差大,应根据天气变化和每个人的体质情况及时增减衣物,预防风寒。但不必过早“多穿衣”,应注意耐寒锻炼,也就是常说的“秋冻”。

运动上注意轻松平缓

秋令时节,坚持适宜的体育锻炼不仅可以调养肺气,还有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。秋季运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。可以学习传统的太极拳、五禽戏、八段锦等,从身体内部改善体质。

实在没有时间锻炼,可以在早上

凝神深呼吸3分钟,也大有裨益。此外,可以选择一些宁心安神的娱乐活动,也可登高望远以开阔心胸,从而安定神志。

注意预防秋燥

秋分后空气干燥,容易引起干咳、皮肤干裂、大便燥结等“秋燥症”。“秋燥症”分温燥和凉燥。秋分前暑热未散,多见温燥;秋分后气温速降,寒凉渐重,多见凉燥。

秋燥温与凉的变化还与每个人的体质和机体反应有关。要防治秋燥,除了饮食上多喝水,多吃清润、温润的食物外,平时还要坚持锻炼身体,提高抗病能力。

(晨综)