



出门看天

今日天气



今天阴天有
小雨,偏北风3级
左右,11℃到
14℃。

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
不适宜花粉指数
中等血糖指数
较稳定洗车指数
不适宜紫外线指数
较弱打伞指数
需要

日出时间

日落时间

6时31分

17时48分

今明两天降温明显

本报讯(记者李翊珮)伴随着秋雨的光顾,我市的气温也有了明显的下降。昨日,让人感觉如入初冬。那么未来几天,我市的天气情况如何呢?

今天气温继续走低

昨天,中国天气网的一则消息引起了记者的注意。消息称,10月14日晨,北京最低气温不足10℃,凉意尽显,街头市民换上厚装出行。

不仅是北京,昨天,山东、河南、河北、天津、吉林、辽宁部分地区的最高气温比前一天也下降2℃至6℃,并刷新今年下半年以来的新低。秋裤“占领的地盘”还将继续扩大,秋裤分割线会移动到山东、河南、湖北西北部一带。此外,四川西部、云南东北部地区由于受到“湿冷魔法攻击”,当地的小伙伴也将加入“疯狂翻秋裤”的队伍中。

今天,我市的气温继续走低,尤其是明天,最低气温只有10℃。“我市今天阴天小雨,11℃到14℃;明天小雨逐渐停止转多云,10℃到18℃。”市气象台

台的工作人员介绍道。

在日常生活中,老人、小孩儿、体质虚弱等这一类免疫力相对较弱的人群是感冒的易感人群,需要格外予以注意。此外,感冒爱“赖上”不注重个人卫生、喜欢在人员密集场所扎堆的人,所以要改掉不良的生活习惯。

随着各地天气转凉,一种秋天常见的疾病——轮状病毒性肠炎也进入多发期。轮状病毒主要靠接触传染,它对于宝宝来说尤其可怕,大家一定要谨防该病的发生。

空腹不宜吃橘子

橘子是一种生活中最常见的水果,现在正是吃橘子的大好时节,在我市的各大超市,都能看到它的身影。橘子含有丰富的糖类、维生素、苹果酸、柠檬酸、蛋白质、食物纤维以及多种矿物质。

橘子的营养和其他水果大致相同,较为突出的是它富含维生素C,每100g中就有28mg,属于水果中维生素C含量较高的一类。

根据中医的观点,橘子具有开胃理气、润肺止咳、强健脾胃、祛湿化痰等功效,所以,秋天常吃橘子对身体很有好处。

除此之外,橘子还具有美容养颜、缓解疲劳、保护血管等功效。

橘子虽好,却不能多吃。

1.上火的人要少吃。橘子是性温的,吃太多很容易出现中医所说的上火,比如口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。

其实出现这种症状主要和橘子中丰富的有机酸有关。橘子吃多了会刺激人体的口腔和咽喉黏膜,让人觉得口干舌燥、喉咙发干。

2.控制食用量。若食用橘子过多,就会过量摄入维生素C,这样体内代谢的草酸会增多,易引起尿结石、肾结石。

另外,多吃对牙齿也有害。胃肠、肾、肺功能虚寒的老人更不可多吃,以免诱发腹痛、腰膝酸软等病状。

3.空腹时不宜吃。因为橘子中的有机酸会刺激胃壁的黏膜,对胃不利。



残荷

经过夏的热情,秋的风雨,从艳丽蜕变成枯黄,风中的残荷有一种别样的美。

晨报摄影 赵振有 摄



被感冒“纠缠”怎么办?

哪些人最容易感冒

气温骤降很容易引发感冒。中日友好医院呼吸与危重症医学科主任医师黄铁群介绍,这是因为气温突然降低会使呼吸道血管收缩,纤毛运动减弱,局部防御功能下降,这就增大了病毒侵犯人体呼吸道进而导致感冒的概率。

每到天气多变时,总有些人特别容易感冒,身边的人却安然无恙,这跟平时的一些坏习惯有很大关系。易感人群除了经常在人群密集处流动、过度吸烟的人外,过度节食的人、不爱晒

太阳的人也容易感冒。为了减肥而过度节食会导致食物摄入量少,使机体免疫力降低,进而诱发感冒。不爱晒太阳的人容易阳气不足,身体虚弱,自然会成为感冒攻击的对象。

这些小妙招儿让“感冒病毒”远离你

秋冬季节,人们很容易感冒。那么,如何平安度过感冒高发期呢?

① 通风开窗很重要

如果出现流涕、打喷嚏、咳嗽等症状,不要惊慌,应立刻进行自我隔离,并开窗通风。

② 补充维生素C,提高免疫力

感冒患者一定要多喝水,多摄入

新鲜水果和蔬菜来补充维生素C,提高自身免疫力。

③ 尽快就医,对症服药

在症状没有改善或有所加重时,尽快去正规医院就诊。如果确认感冒,就要多休息,多喝水,遵医嘱服用一些对症的药物。如果出现头痛和轻微发热症状,可以服用对症的药物,如快克复方氨酚烷胺胶囊等缓解症状,也可以服用清热解毒类型中药,如感冒清热颗粒等。

黄铁群专家表示,预防感冒更为重要。大家可以从养成良好的卫生习惯开始,比如在感冒流感流行期戴好口罩、保证规律的作息、确保合理的饮食、勤洗手、加强锻炼、保持愉悦的心情等,这些都有利于提高身体的免疫力,降低感冒风险。(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1957年10月15日 武汉长江大桥通车

1957年10月15日,武汉长江大桥正式通车。该桥于1955年9月动工,全长1670余米。

武汉自1954年后,冶金、机械、电子、石油化工、建材、纺织、造纸等工业迅速发展,成为中国重要工业基地之一。

该大桥的通车,为京广铁路的纵贯南北提供了条件。

(晨综)

气象与健康