



今日天气



今天晴转多云，
偏南风2到3级，9℃
到18℃。

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



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

日出时间	日落时间
6时34分	17时44分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1923年10月20日 《中国青年》创刊

1923年10月20日，中国社会主义青年团创办的机关刊物《中国青年》杂志在上海创刊。共产党员恽代英、萧楚女、林育南、任弼时、邓中夏、张太雷、李求实等先后担任主编。

1927年11月至1932年，其先后改用《无产青年》《列宁青年》等名称秘密出版；1939年4月，在延安出刊；1941年3月，出至第三卷第五期休刊；1948年12月，由中共中央青年工作委员会主持复刊，在石家庄出版，次年迁至北京；1949年4月，中国新民主主义青年团成立后，一直是团中央机关刊物；1966年8月停刊；1978年9月复刊。

(晨综)

好天气进入“倒计时”

本报讯(记者 王婵)昨天的好天气有没有爽到你?遗憾的是,一股冷空气马上就要到来。虽然太阳仍会准时“上班”,但气温在下降,早晚仍凉意十足。

今天阳光不错,抓紧时间晒被子

进入秋季,阳光成了最重要的资源。10月的前半月不是泡在雨里就是凉风相伴,太阳一直在跟我们玩“捉迷藏”。

昨天,天气放晴,中午时分太阳照在身上让人感觉暖暖的。但这种好天气只是来“串个场”。今天趁天气晴好,不妨把家里的厚被子、厚衣服拿出来晒晒吧!

衣服在衣橱储藏了大半年,晒晒太阳不仅能让潮气散发掉,还能杀灭细菌、螨虫。

晒被子也是有讲究的,并非时间越长越好。蚕丝被和羽绒被的质地比较脆弱,晾晒1—2个小时就可以了。普通的被子在阳光下晒3—4个小时就足够了。

晒得时间太长,高温反而会让棉被的纤维缩短并容易脱落,让羽绒及羊毛中的油分起变化,产生腐臭味。所以,每次晒的时候适可而止,但可以晒得勤一点儿,让衣被多见见阳光,时不时有好闻的“阳光香”。我们平时用的大棉被,晾晒的时间可以稍长,但也不要超过4个小时。时间太长对里面的棉絮也会有破坏。

当然,晒被子的时间段也有讲究。早晨空气潮湿,最好等到9时左右太阳升起来后,再将被子晒上。一般11时到15时是阳光最强的时段,也是晒被子的好时机。

趁天气晴好,感受一下深秋的风韵吧

这么好的阳光,最应该出去走走,晒晒自己。这两天,在阵阵秋风里,芦苇已渐次开花,大片芦花连绵起伏,呈现出浪漫色彩。

“江畔洲前白渺茫,萧萧撼撼斗秋光。轻风乱播漫天雪,斜月微添隔岸霜。”轻如棉絮的芦花随风飞扬,有点儿漫天飘雪的味道。加上它是秋天开花,所以人们把芦花叫作“秋雪”。

秋天的许昌有两样景致或许不容错过,一是西湖边的残荷,另一个就是清溪河、饮马河的芦苇。它们把秋天的风韵发挥到了极致,让许昌的深秋美得婉转,让人留恋。这几天,趁天气晴好,有空不妨出门走走,欣赏一下美丽秋景吧!



含苞待放

花舞小镇内,美丽的花儿含苞待放,分外美丽。

晨报摄影 杨望祥 摄



秋季排毒食物你知道多少?

秋天的食品选择对了,就可以提高人体免疫细胞的活性,消除体内的有害物质。那么,秋季吃哪些食品比较好呢?

排毒“小卒”:日常蔬菜

在我们经常食用的蔬菜中,不乏解毒功臣,如西红柿可清热解毒、生津止渴;冬瓜清热解毒、利尿消肿、化痰止咳的作用很明显。

丝瓜有清热凉血、解毒活血的作用;黄瓜、竹笋能清热利尿;芹菜可清热利水、凉血、清肝热,具有降血压之功效;胡萝卜有助于将汞排出体外;大蒜可使体内铅的浓度下降;蘑菇可清洁血液;红薯、芋头、土豆等具有清洁肠道的作用。

排毒“君子”:苦瓜、茶

一般说来,苦味食品都具有解毒的功效,并可清热。苦瓜具有消暑涤

热、明目解毒之功效。科学家对苦瓜中所含的成分进行分析后发现,苦瓜中存在一种蛋白质,这种蛋白质能够增强体内免疫系统的防御功能,提高免疫细胞的活性,消除体内的有害物质。

中医认为,茶叶味甘苦,性微寒,能缓解多种毒素。茶叶中含有茶多酚,具有解毒的功效。此外,茶多酚作为一种天然抗氧化剂,可清除活性氧、自由基,还可作为生物碱中毒的解毒剂。

另外,茶多酚能提高机体的抗氧化能力,降低血脂,缓解血液的高凝状态,增强细胞弹性,防止血栓形成,缓解或延缓动脉粥样硬化和高血压的发生。

排毒“四杰”:木耳、猪血、绿豆、蜂蜜

木耳、猪血、绿豆、蜂蜜都是解毒功效显著且廉价的食物。木耳生长在潮湿的环境中,中医认为它有补气、活

血、凉血的作用,能够消除血液中的热毒。

此外,木耳、猪血具有很强的滑肠作用,经常食用可将肠道内的大部分毒素带出体外。绿豆味甘性寒,有清热解毒、利尿和消暑止渴的作用。

蜂蜜生食能清热,熟食可补中气,味道甜柔且具润肠、解毒、止痛等功效。印度民间把蜂蜜看成“使人愉快和保持青春的良药”。

排毒“使者”:海带

海带中含有一种叫硫酸多糖的物质,其能够吸收血管中的胆固醇,并把胆固醇排出体外,使血液中的胆固醇保持在正常水平。

海带表面有一层略带甜味的白色粉末,那是极具医疗价值的甘露醇,它具有良好的利尿作用,有助于治疗肾功能衰竭、药物中毒、浮肿等。

(晨综)