



今日天气

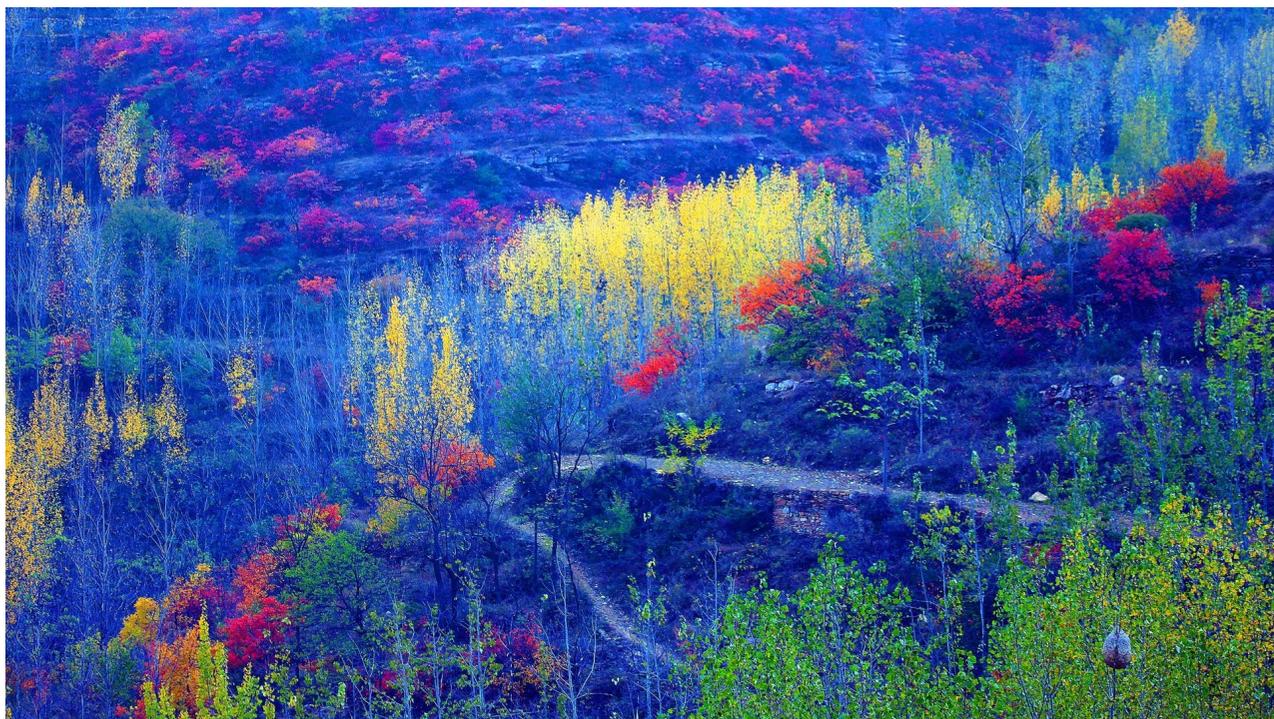
今天晴间多云,偏北风2到3级,7℃到21℃。

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 较弱	 打伞指数 不需要
 日出时间 6时31分	 日落时间 17时48分



晨报摄友 高文胜 摄

冷空气又来了,注意保暖

本报讯(记者 李翊斌)本周前半段,阳光几乎天天上线。沐浴在秋日暖阳下,心情是不是无比愉悦呢?未来几天,我市基本上还会保持晴好的天气模式。

特别是昨天,最高气温20℃,阳光尽情释放着它的“热情”。不过,受一股冷空气影响,今天,我市最低气温较前期下降明显,虽然最高气温为19℃,但最低气温只有个位数,昼夜温差较大。

大家出门不要只看阳光,还要注意气温的变化。

今天昼夜温差达到14℃,早晚寒凉

随着一股“全能型”冷空气袭来,10月21日至23日,我国多地降温幅度超过10℃,华北、黄淮、江淮、江南等地最低气温陆续刷新下半年新低。

这次降温最剧烈的地方在内蒙古和东北地区。

10月21日,内蒙古、黑龙江、吉林等地降温猛烈且昼夜温差大,犹如“一

日跨越两季”。哈尔滨、长春、沈阳当天最高气温在15℃,最低气温仅有0℃,温差达15℃。山西、河北、山东、河南、湖北等地虽然没有经历“换季式”降温,但是昼夜温差也在10℃以上,穿衣“乱到心塞”。而江南、华南暂时未感受到冷空气的威力,继续“坐怀不乱”。

10月22日,山西、河北等地降温猛烈,而穿衣“乱到心塞”的区域将继续向南扩展。江西、湖南、贵州、江苏北部、四川西部等地昼夜温差都超过10℃,午后最高气温在20℃,最低气温仅有10℃,部分城市甚至是个位数。内蒙古东北部等地由于气温跌到谷底,棉服需要从早裹到晚。

10月23日,随着冷空气继续南下,长江中下游一带将迎来下半年最冷的早晨,江汉、江淮、江南的最低气温降到10℃上下,华南部分地区的昼夜温差也会超过10℃。

具体到我市,市气象台的工作人员介绍道:“我市今天晴间多云,7℃到21℃;明天晴间多云,6℃到19℃。”虽然最高气温下降不明显,但是最低气

温有显著下滑,大家早晚出行要注意保暖。

餐后“葛优躺”可缓解脑供血不足?

吃完饭你最喜欢做什么?是不是把饭碗一甩,在沙发上演一出“葛优躺”?外加手机一部,这种日子打心眼儿舒服。但是长期这样做可不再是“舒服”了,疾病会找到你,伤害你的身体。

饭后“葛优躺”不可取,因为吃过饭后,胃内充满食物,消化机能正处于运动状态,此时平躺会影响胃肠蠕动,不利于食物消化和吸收。

另外,若饭后立即入睡,在睡眠状态下,人体的新陈代谢率会逐渐降低,很容易使食物中的热量转化为脂肪。

吃完饭可以适当走一下,不仅有助于消化,而且不容易引起心脑血管疾病。肠胃需要把食物消化,以便让食物中的营养物质被人体吸收。饭后长时间“葛优躺”,会影响血压下降,心脏和脑部供血不足,导致心血管疾病。

春捂秋冻到底该如何“冻”?

俗话说,“春捂秋冻,不生杂病”。意思就是春天不要急于脱掉厚衣服,秋天也不要刚冷就穿得太多,适当地捂一点儿或冻一点儿,对身体有好处。那么,这种说法到底有没有道理呢?让我们来听听北京中医药大学东方医院经开区院区曹云松医生的分析。

“秋冻”是怎么回事儿?

首先说明,“春捂秋冻”是有依据、有道理,并且可以遵循的养生之道。那么,“秋冻”又是怎么回事儿呢?我们在秋季的时候会感觉上火,比如鼻干、口干、大便干等。而这个时候人体的阳气逐渐收敛,向下、向内潜伏,为冬季阳气的隐藏创造条件。这个时候属于“阳气减而未弱,阴气生而未盛”,如果觉得有点儿冷就穿上厚衣服,过于保暖,那么就会让人体的阳气过于

旺盛,并且阴气也不能很好地滋生。所以在这个阳气收敛、阴气滋生的时候,适当地让身体处于凉爽的状态,接受一些寒气的刺激,一方面可以顺应自然之气和人体阴阳气机的转变,另一方面可以提高机体耐寒能力和肌表的抵抗力。所以,“秋冻”是符合养生之道的。

如何“冻”呢?

如果气温未下降,过早穿上厚衣服,其实是与自然规律和人体机能相反的,而且不能提高身体的抗寒能力,应根据气温适当地加衣服。天气刚冷的时候,不要过早地穿厚衣服,还应注意锻炼。适当地锻炼有助于提高身体的耐寒能力,增强免疫力。但是,气温下降明显时还是要增添衣物的,防止疾病的发生。

需要注意的是,“秋冻”并不适合

所有人,一是所处的地域环境气候差异较大,二是每个人的身体素质不同。老人和小孩儿的抵抗力较差,不宜“秋冻”;有心脑血管疾病、呼吸系统疾病的人不宜“秋冻”;体质偏弱者,胃肠道疾病患者以及骨关节疾病患者也不宜“秋冻”。

一般情况下,当环境温度在18℃到25℃时,人体感觉比较舒适。在“春捂秋冻”的时候,人们需要在衣、食、住、行方面加倍注意,正确掌握养生之道。要饮食荤素搭配,适当进行体育锻炼,保持良好的心态。

健康人群一定要注意“冻”得适度,应顺应天地之气,四季更替之序,洞悉人体阴阳变化。

(晨综)



历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1991年10月22日 河姆渡博物馆开工兴建

1991年10月22日,由国家文物局批准兴建的我国国家级博物馆河姆渡遗址博物馆在浙江余姚开工兴建,总建筑面积为3000平方米,总投资为330万元。河姆渡文化遗址位于余姚市的河姆渡村,距今有7000多年的历史。遗址出土的有大量稻谷等植物和动物遗骸、数以千计的陶器、骨簋、木稻、木杆等农业生产工具和精美的原始工艺品。这证明,浙东是世界上最早栽培水稻的地区,长江流域与黄河流域一样,也是中华民族灿烂文化的摇篮。

(晨综)

