
晨报摄友 徐国志 摄

今有冷空气，出门要加衣

本报讯（记者 王婵）最近几天，天空总是阴沉沉的，和“秋高气爽”这个词搭不上边，让人感觉多少有点儿遗憾。

今天由于冷空气的光临，这种天气仍将继续。但明天，天气会渐渐好转，让我们一起期盼蓝天白云的早日回归。

今天有冷空气临许

许昌的秋天，如果不出太阳，穿得少的话，会觉得有点儿冷。

昨天就是这样的天气。昨天最高气温18℃，加上不小的风，确实有点儿“冻人”，让人很怀念暖阳。

今天，还有一股冷空气要来。不过不要紧张，虽然是一股中等强度的冷空气，气温会有所下降，但并不会带来降雨。而且，明后两天随着太阳的回归，气温也会有所上升。

别看这次的冷空气对我市影响微弱，对驱散北方地区的雾霾却有很大作用。秋冬季节大气结构相对稳定，没有明显冷空气的话，容易建立静稳天气形势，这些都是雾霾天气容易发生的气象因子。

随着冷空气临许，雾霾天气也会得到有效缓解。

再来说说天气吧，今天阴天，部分地区有零星小雨，偏北风4级左右，11℃到18℃。

霜降节气最宜进补

每到一个节气，我们最关心的还是吃什么。虽然从民间风俗上来说，霜降算不上一个“大节气”，没有立夏、冬至热闹，但对水果、蔬菜而言，“霜降”可是很重要的。霜降后，淀粉在淀粉酶的催化作用下会水解成麦芽糖，麦芽糖再经过麦芽糖酶的作用变成葡萄糖，这时候的萝卜，就到了“赛人参”的阶段了，汁水甘洌。

苹果、橘子、柚子，也到了最好吃的时候了，在汁液中贮存了足够多的“冰糖”，一口咬下去有着脆生生的甘甜。

不过，霜降时节最应景的还是柿子。有句老话说：“霜降到，吃柿子。”这时候的柿子皮薄肉美，撕开皮，轻轻一捏一挤，送到嘴里的浓浆甜汁跟吃了蜜一样。

民间有句谚语，“一年补透透，不如补霜降”。霜降节气还是进补的关键时候。晚秋时节天气渐凉，秋燥明显，肺最易受燥邪侵袭，会出现鼻咽干燥、皮肤干痒、口渴便秘等一系列症状。平时可以多吃花生、杏仁、百合、蜂蜜、银耳之类的柔润食物。

人体这8个部位最怕冷

天气一天比一天冷，又开始了“冻手冻脚”的日子，人体这8个最怕冷的部位做好保暖，可轻松度过寒冷冬天。

脚暖

我们都知道双脚保暖很重要，双脚虽然支撑着人体这个“大厦”，但它远离心脏，血液循环易受影响，且皮下脂肪层薄，保温性能差，容易发冷。

因此，天冷时一定要注意保持鞋袜的温暖、干燥；每坐2—3个小时之后，可以起身走动10分钟，以促进脚部的血液循环。另外，临睡前用热水泡脚后，用手掌按摩脚心10分钟左右，也可起到养生保健的作用。

头暖

老一辈常常会教导我们：头是最冻不得的地方。为什么呢？“头是诸阳之会”，人体经脉多汇聚于头部，头部得不到保护，就像热水瓶没有盖子一样，体内阳气最容易散掉。

因此天冷出门，戴一顶合适的帽子是很有必要的。

颈暖

颈部承接着头部，下面接着身体的躯干，称得上是人体很重要的部位。当人体的颈部受凉之后，可能就会导致局部的血管收缩，血液迅速地降低，严重的甚至还会引起眩晕以及大脑供血不足等不适症状。

因此，深秋及冬天出门一定要备条温暖的围巾，有抵御风寒入侵、预防感冒的作用。需要提醒的是，很多人戴围巾时，习惯把脖子、嘴巴一起捂着，这种做法对健康不利。因为围巾纤维易脱落，又容易吸附灰尘、病菌，很容易随着呼吸进入体内，引发疾病。

膝暖

老人们在天冷时的时候一定要注意做好膝部的保暖措施，其实这也是有一定的道理的。膝关节的脂肪本来就比较少，很容易受到寒冷的刺激，而且天冷的时候膝关节周围的血液供应会有所减少，保护身体的调节能力降低，寒气很容易侵入，容易诱发膝关节疼痛感。

因此，对于女性，天冷时最好不要穿短裙、七分裤等，骑车、外出锻炼时可戴上护膝，并注意运动不可过量。

鼻暖

“鼻为肺之窍”，预防呼吸系统疾病，就要守好这道“门”。每天早晨和睡前，可用双手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次左右，接着按摩鼻翼两侧的迎香穴15—20次，促进气血流通，增强鼻的耐寒能力。风大时出门戴口罩。

耳暖

耳朵体积虽小，但接触空气的面积大，热量容易散发，且“耳为宗脉之所聚”，十二经脉皆通过于耳，因此天冷时外出一定要给它们“穿上”保暖外衣。

你可以戴上耳暖，或用宽大的围巾遮住耳朵；从室外进入温暖的室内，可以迅速用手搓一下耳朵，让其快速回暖。

腰暖

“腰为肾之府”，腰部受到寒冷刺激，人的“先天之本”也会受到牵连。中老年人突遇冷风后极易刺激神经，引起腰部疼痛，甚至旧病复发。

除了及时增添衣服外，还要注意夜间睡觉时盖好被子；晚睡前可用双手搓腰眼，使腰部发热；必要时可选择护腰带加强保暖。

背暖

中医认为，背为肾脉所居，而人之阳气根源于肾，所以寒邪最易中伤肾阳，着凉受风寒也常从背部开始。保持背部温暖，可防感冒、固肾强腰，预防旧病复发。

除了加件背心、马夹外，背部天冷时保暖的要诀是晒太阳。每天可在中午光照强烈时出门散步，接触阳光，帮助肾的阳气升发。

（晨综）

气象与健康

出门看天

今日天气

今天阴天，部分地区有零星小雨，偏北风4级左右，11℃到18℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话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

感冒指数 易发
洗车指数 不适宜
打伞指数 需要
运动指数 不适宜
紫外线指数 较弱
穿衣指数 厚夹克

日出时间	日落时间
6时42分	17时33分

历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1950年10月28日 中国与芬兰建交

1950年10月28日，中国同芬兰建交。

芬兰，全称芬兰共和国。意为“湖沼之国”，位于欧洲北部，面积338145平方公里，人口552万。芬兰族占93.6%，瑞典族占6.2%。芬兰语和瑞典语均为官方语言。88.4%的居民信奉基督教路德宗，首都赫尔辛基。芬兰矿产主要有铜、铁、镍、钒、钴等。

（晨综）