天气干燥，午后气温回升

本报讯（记者 李翊飒）昨天，一场小雨淅淅沥沥地光顾我市，带来降温的同时，也增加了空气湿度。然而，近期我市以多云少雨的天气为主，昼夜温差大，午后气温回升，天气较为干燥，大家要注意及时补充水分。

远离“凉燥”，多喝蜂蜜少吃辣

“我市今天多云间晴天，偏北风转偏东风2到3级，8℃到20℃。”市气象台的工作人员介绍道，“明天多云间晴天，8℃到20℃。”

霜降是秋天的最后一个节气，也是秋季最寒凉的一个节气，一旦有寒潮来袭，昼夜温差可在10℃以上，因此也是多种疾病的高发期。

冷空气日渐活跃，气温下降的速度明显加快，要当心“凉燥”伤人。要想完全抵御“凉燥”带来的负面效应，最好在白开水中加些蜂蜜。秋天经常服用蜂蜜，可以防止燥气对人体的伤害，起到润肺、养肺的作用。

此外，为防“凉燥”，要不吃或少吃辛辣食品，多吃新鲜蔬菜和水果，如胡萝卜、冬瓜、藕、梨、柿子、柑橘、石榴、香蕉等，这些果蔬富含人体所需的多种营养物质，具有滋阴养肺、润燥生津的功效。同时，注意调节生活节奏和生活环境，防止过度疲劳和无节制的夜生活，要戒烟、戒酒。

由于昼夜温差变大，人体血管受到冷刺激后会出现收缩，使血压骤升，因此，心脑血管疾病，如心梗、心绞痛等病症的发病率开始上升。有高血压史的患者应按时吃降压药，并定时检查血压，预防心脑血管意外。此外，老年人也极容易患上“老寒腿”（膝关节骨性关节炎）的毛病，慢性支气管炎也容易复发或加重。

为什么总感觉乏力？

随着天气渐冷，我们在平时的生活中经常感觉很乏力，什么也不想干。那么，造成我们很累的原因是什么呢？

缺乏睡眠。缺乏睡眠不仅使你的精力大大消减，并且让你一天工作起来无精打采。所以，为了避免疲劳，首先就要补充睡眠。

缺乏锻炼。有规律的锻炼增强力量和耐力，让你的心血管系统更有效地运行，并提供氧气和营养。所以不论有多累，适当地进行一些运动，能让疲劳得到很好的缓解。

没有补充水分。脱水导致血容量减少，并且变得黏稠，给心脏造成负担，所以补充足够的水分可以增加血液流通，让身体得到更多的营养。

食物缺铁。身体缺铁可以让你感到疲惫、易怒、虚弱、无法集中，所以适当地补充含铁的食物会让我们精力更加充沛。

做事太苛刻。对事情要求太过完美，导致精力浪费，并且做完事情后总是顾虑重重，导致精神不能完全得到放松。

不吃早餐。不吃早餐，很容易感觉乏力。

房间杂乱。工作或生活区域一片狼藉，搞得没有头绪，办起事情来不那么容易，显得很困难。

睡前饮酒。睡前饮酒很容易睡着，但是半夜很容易醒，不能得到很好的休息。

今日天气

出门看天

今天多云间晴天，偏北风转偏东风2到3级，8℃到20℃。

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

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	日落时间
6时43分	17时32分

秋色

金秋十月，有一种秋色叫柿子熟了。黄澄澄的柿子挂满枝头，衬托着丰收的喜悦。

晨报摄友 桦树林 摄

发现许昌之美 FAXIANXUCHANG ZHIMEI

深秋季节预防“三干”

冷空气来临，不仅温度会降低，就连湿度也会降低，因此这时首先要做的是抗干。有的人天气一干燥，就会出现鼻干、眼干、手脚干，今天小编教你如何应对深秋季干燥烦恼。

鼻子干：滋润汤水来一碗

秋冬季天气干燥，植被稀疏，空气中粉尘增多，鼻黏膜极易干燥结痂，很多人会情不自禁地用手去揉或抠，很容易损伤本已干燥的鼻黏膜，伤及血管，导致流鼻血。

应对措施：多煲些滋润的汤水，例如雪梨银耳汤等，多吃新鲜的水果、蔬菜，及时补充水分，尽量避免吃辛辣刺激的食物。

若感觉鼻部干燥发痒，可以泡杯热茶，用水蒸气熏熏鼻腔，保持鼻部润泽。

眼睛干：多吃番茄勤眨眼

天气干燥令眼球表面泪液蒸发加快，眼球因缺少泪液的濡润而出现涩痛不适的症状。

大家一般习惯用眼药水解决问题。其实，眼药水并不是防治干眼症的最好方法，不少眼药水还含有防腐剂，长期使用易损害眼睛健康。

应对措施：在电脑前工作要提醒自己增加眨眼次数。眼睛疲劳时可用双手搓热后放在眼睑上，促进眼部血液循环。多吃些富含维生素A的水果和蔬菜，如番茄、红萝卜等。

手脚干：洗澡水别超40℃

寒风一刮，皮肤皮脂腺的分泌也大大减少，皮肤比较干燥，特别是手和脚。有的老年人甚至全身或者小腿皮肤鳞屑脱落，变得干燥，瘙痒难忍。

应对措施：冬季，最好用与体温相仿的水温（不超过40℃）洗浴。一般洗热水澡最好不要超过15分钟。洗澡时选用温和的偏弱酸性的沐浴乳，避免使用碱性香皂。不要用力搓洗，以防伤害皮肤，甚至引起皮肤局部发炎，从而加重瘙痒症状。

（晨综）

气象与健康

历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1964年10月29日 中国与赞比亚建立外交关系

1964年10月29日，我国与赞比亚建立外交关系。

赞比亚国土总面积75万平方公里，大部分属于高原地区，位于非洲中南部的内陆国家。东北邻坦桑尼亚，东面和马拉维接壤，东南和莫桑比克相连，南接津巴布韦、博茨瓦纳和纳米比亚，西面是安哥拉，北靠刚果（金）、坦桑尼亚。官方语言为英语，部族语言有31种。

（晨综）