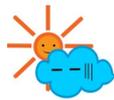




出门看天

今日天气



今天晴转多云，
偏南风2到3级，5℃
到16℃。

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
6时46分日落时间
17时30分

阳光强势回归

本报讯(记者王婵)据许昌市气象台最新预报,本周我市会再次进入连晴阶段,阳光强势回归,一直到周五都会是晴到多云的天气,而下一次降雨恐怕要等到11月中旬了。

今天的昼夜温差是11℃

秋天有一个明显的特征,就是昼夜温差比较大,相差十几摄氏度很平常。比如,今天的最低气温只有5℃,最高气温是16℃,早晚的凉和白天的暖交错出现。

也许你会问:为什么昼夜温差会相差那么大?

“这在气象学上有一个专业术语叫作——辐射降温。”许昌市气象台高级工程师王东平说,“这里的‘辐射’是指太阳短波辐射和地面长波辐射。通常来说,白天,地面吸收太阳短波辐

射,大气吸收地面长波辐射而增温;夜间降温,则是指夜晚地面由于接收不到太阳短波辐射,导致大气吸收到的长波辐射减少。再说得简单点儿,白天阳光好时,大地会接收很多太阳的热量;当太阳落后,大地吸收的热量又会很快散掉,同时也导致大气的温度降低。整个夜晚,大地不断散热,所以,每天清晨往往是一天当中气温最低的时候。”

如此看来,一天当中,人们可体会到微冷和温暖两种不同的天气感觉,尤其是晴朗的日子,白天升温和夜晚降温可能就更加明显。据许昌市气象台的最新预报,今明两天,我市依然以晴朗或者多云的天气为主,今天最低气温5℃,最高气温16℃;明天最低气温7℃,最高气温17℃,温差依然会比较大。这样的日子,早晚出门时一定要多备一件外套哟。

秋色正浓,适宜赏秋

秋意越来越浓,本周都是晴天,很适合到户外走走,观赏美丽的秋色。

最近我市各种树木就像打翻了颜料盘,开始悄悄变色了。

一般来说,我市最美的落叶季在11月上旬。再等几天,银杏将进入最佳观赏期,而枫叶的最佳观赏期,要等到11月中旬。

如今,走在路上,两旁的行道树虽然大部分叶子还是绿油油的,却开始渐变到红、黄。至于变色的原因,是因为入秋以后,植物叶片中比较强势的叶绿素含量逐渐减少,而胡萝卜素、叶黄素以及花青素,终于有机会展现它们的美了。

不如趁这段不下雨的日子好好享受阳光,去户外感受一下秋天吧!



秋色

11月2日,市区阳光明媚,在新东街旁,银杏叶似黄蝶飞舞,落到地上铺成了金黄色的地毯。 记者 张大弓 摄

历史上的今天
TODAY IN HISTORY1997年11月3日
京九铁路顺利通过国家验收

1997年11月3日上午,京九铁路国家验收委员会的41名委员郑重地在京九铁路工程验收证书上签下了自己的名字。至此,世人瞩目的已经试运营14个月的京九铁路正式通过国家验收。验收证书上赫然写着:“京九铁路设计、施工质量总评优良,是优质、快速、高效建设铁路的典范。”

京九铁路跨越京、津、冀、鲁、豫、皖、鄂、赣、粤9个省份,正线全长2553公里,于1992年11月由北向南分段陆续开工。1996年4月1日,京九铁路实现全线工程临流。同年8月,铁路部门组织全线初步验收。同年9月1日起,京九铁路交北京、济南、郑州、上海、南昌、广州铁路部门接管运营。

(晨综)

立冬将至,如何养胃?

本周六是立冬节气。秋冬转换时节,气温较低,很多人感到胃部不舒服。其实,养胃的总体原则大家都很清楚,能做到的却不多。

对消化功能低下的人来说,除了尽量不喝酒、避免吃油炸食物、不喝冷饮、少吃刺激胃部的药物之外,还要改掉不利于肠胃消化吸收的不良习惯。要按时就餐,专心吃饭,细嚼慢咽,放松心情,把觉睡好。餐后适当散步,做点儿轻松、愉快的运动,这样有利于增强肠胃的消化吸收能力。

那么,如何通过膳食养胃呢?下面的4个“营养锦囊”送给大家。

1. 注意胃部的感受,避免摄入那些食用后胃部不适的食材。

消化不良的人对食材比较敏感,所以要特别注意餐后胃部的感受。

患有萎缩性胃炎的人,胃酸的分泌会比较少,所以适宜吃促进胃酸分泌的食物,而不适合吃“抗营养因素”过多的食物,以及能抑制蛋白酶、淀粉

酶活性的食物。黄豆、黑豆、豆芽儿、没有煮烂的嫩豌豆、紫薯、猕猴桃,以及紫黑色水果,如蓝莓、桑葚、浓的绿茶等,都有抑制消化酶活性的作用,不适合患有萎缩性胃炎的人吃。

2. 避免吃凉饭和没有热透的剩菜。

食用凉饭和没有热透的剩菜对身体健康非常不利。尤其是患有萎缩性胃炎的人,胃动力不足,特别容易发生细菌性食物中毒的事情。一些食物,别人吃了没事,萎缩性胃炎患者吃了却可能有事。一旦发生肠胃炎,胃肠组织受损,会进一步降低消化功能。

对消化不良的体弱者来说,食物趁温热时吃有利于消化。一方面,可以避免出现淀粉冷后降低消化能力的问题;另一方面,可以避免出现动物性脂肪凝固后乳化效率下降的问题,同时对消化液的分泌也比较有利。

3. 胃部不健康者用餐前后不要喝饮料,不要吃过多水果。

胃部不健康的人,有时候吃了蔬菜之后,胃里可能因为细菌繁殖而产生较多的亚硝酸盐,其可以和蛋白质分解产物合成致癌的亚硝胺类,从而增加患胃癌的风险。

水果中的有机酸盐会降低胃液的酸度,进一步影响其杀菌能力。所以,胃部不健康者要避免用餐时吃大量水果或喝很多果汁、饮料等。摄入水果的话,应将其放在两餐之间。

4. 餐前可以喝一小碗热乎乎的鸡汤、肉汤、米汤、粥等。

餐前喝热粥、热汤有利于养胃。萎缩性胃炎的人比较适合饭前喝一小碗肉汤,汤中少放点儿盐就可以喝了。

这是因为熬好的肉汤中溶出了较多的可溶性含氮物,如氨基酸、鲜味肽、鲜味核苷酸、肌酸等,它们具有提振食欲和促进胃酸分泌的作用。米汤、粥汤中的B族维生素和少量糊精也有促进消化液分泌的作用。

(晨综)