



出门看天

## 今日天气



今天多云间阴天,偏南风2到3级,9℃到20℃。

## 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49分日落时间  
17时26分

## 早晚寒凉,注意添衣

本报讯(记者 李翊飒)随着温差越来越大,早晨起床也变得困难起来。由于弱冷空气的南下,我市气温有些起伏,但在降温的幅度不太大,今明两天最高气温徘徊在21℃。不过,在弱冷空气影响和晴空辐射的双重作用下,近期我市最低气温都是个位数,早晚体感寒凉,穿衣保暖,不可松懈。

## 空气湿度小,多补充水分

近期,我市没有降雨过程,空气湿度小,导致十分干燥,大家要注意防秋燥,在日常生活中多补充水分,也要注意用火、用电安全。

具体到今明两天,市气象台的工作人员介绍道:“我市今天多云间阴天,9℃到20℃;明天多云转晴,9℃到22℃。”说到天气干燥,不得不提静电带来的困扰。

静电的产生多由人体活动时皮肤与衣服的摩擦引起。这些静电会被储存起来,在开门、握手时瞬间释放,产生放电现象。特别在秋冬季,人们普

遍穿着厚厚的化纤衣物,长时间在外行走,穿脱衣物等都容易积累大量静电。而且秋冬季人体皮肤表面缺少水分,皮内末梢神经更容易受刺激,对静电变得更加敏感。

静电电压超过一定数值,手指就会有刺痛感,但由于放电时间极短,电流小,不会对人造成危险。但过多的静电可能会对神经衰弱、高血压、冠心病患者和婴儿等造成一定危害。

要避免静电发生,平时可以多穿着纯棉衣物,同时注意勤洗手、洗脸和洗澡,保持皮肤湿润,让静电得以释放。在日常生活中可以通过多触摸墙壁、地板的方式预防并除去身上携带的静电。而对车主来说,下车前可以提前握住金属车门框,这样能及时排掉身上的静电。

## 增强体质防感冒,这些室内运动了解一下

运动有助于增强身体抵抗力,体质强健就能预防多种疾病。不过,若是遇到风雨等较为恶劣的天气,活动将大受限制,那么适合在室内做的运

动有哪些呢?

1.瑜伽。瑜伽这项室内运动需要用到场地并不大,是一项非常适合女性的运动。常年坚持练瑜伽,可以让人的身体素质得到明显的提高,同时还可以提高整个人的气质。

2.健美操。健美操不需要借助太多器械,简单易学,只要跟着视频就能练习,而且健身和减肥的功效明显。

3.平板支撑。平板支撑是一种静力性运动,作为无须器械的室内运动,它能训练全身肌肉,而且对关节、肌肉等几乎没有伤害。

5.哑铃锻炼。哑铃是一种简单、经济的运动器材,哑铃锻炼不仅可以修饰肌肉线条,增强肌肉耐力,通过配合不同的运动方式,还能锻炼上肢、腰、腹以及下肢肌肉。这样的力量性运动,在减少对氧气的消耗情况下,也可达到相当大的训练强度。

需要注意的是,运动中要做好必要的热身活动,注意运动强度,运动量的安排应因人而异、循序渐进,并注意补足水分,同时还要保证室内空气流通。

## 雾还能玩花样?

秋冬季,大雾成为我们生活中的常客。虽然雾很常见,却并非只是一片白茫茫这么简单。今天小编带大家来了解较为常见的雾,看看你是否遇到过。



辐射雾

## 辐射雾

秋冬天晴无云的清晨,起床打开窗时,往往会看到窗外雾蒙蒙的一片。这种雾,很大的可能就是辐射雾,它是我们最常遇到的雾。

天空中的云有时就像一床棉被,将太阳带来的能量牢牢稳固在地面,不让它们溜走。在秋冬晴朗、微风、近地面水汽充沛的早晨或夜间,地面的热量没有了“棉被”的保护就会迅速向外辐射,近地面空气温度迅速下降,水汽很快饱和凝结成,在日出后不久或风速加快后便会自然消散。

## 平流雾

这是一种在流动中的雾,运动中暖而湿的空气经过寒冷地面或水面,一不小心“着了凉”,就变成了雾。就算变成了雾,也不能阻挡它的步伐。它依旧在做水平运动,是雾家族中的“运动达人”。如果延长照相机的曝



锋面雾

光时间,那么给它拍出的照片就可能像河水一样流淌着。

## 蒸发雾

“我不想变成为雾。”“不,你想。”雾的家族成员中,这位是最“身不由己”的。原本悠闲自在地蒸发着水汽的水面,被冷空气强势入侵,不由自主形成了雾。这种蒸发雾范围小,强度弱,一般发生在下半年的水塘周围,就像是杯子里接的温水,缓缓地冒着气一般。

## 锋面雾

冷空气与暖空气历来“水火不容”,它们一相遇就干起了架,常见的就是下雨。其实,下雨前还可能出现的雾,这种雾就是锋面雾。锋面雾中,暖锋后的雾居多,是由暖湿空气移至原来被暖锋前冷空气占据过的地区,经冷却达到过饱和而形成的。民间谚语“一雾三日雨”中的“雾”说的就

是锋面雾。

## 冰雾

冰雾之所以要说它是最“高冷”的雾,首先是因为它形成的纬度高,常见于南北极;其次,它是雾里最冷的,大多数雾都是小水滴构成的,而冰雾里的水点已经被冷凝为冰片。

雾家族除了上述常见的辐射雾、平流雾、锋面雾外,还有沿着山坡跑的上坡雾、隐居山谷的谷雾、家族成员“拧麻花”的混合雾等。(晨综)

本文图片均为资料图片



冰雾



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

### 1960年11月5日 我国第一枚国产近程 导弹发射成功

1960年11月5日,中国第一枚地对地近程导弹——东风1号发射成功,标志着中国向掌握导弹技术方面迈出了突破性的一步。

第一枚争气弹的成功发射,打破了霸权国家对中国的导弹永远上不了天的预言,开创了人民共和国战略导弹部队的通天之路。

(晨综)