



出门看天

今日天气



今天晴天间多云,东南风3级左右,6℃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

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52分日落时间
17时24分

本周阳光占据“C位”

本报讯(记者王婵)你今天晚上是不是也准备加入“双11”网购大战?下单的时候,你会不会留意商品是从哪里发货的?虽然许昌本周的天气不错,但是发货地的天气情况很可能影响你的收货速度。

晴朗的一周,快走出家门享受深秋的美好吧!当温暖的秋阳洒在身上,忍不住用手遮挡刺眼的光线在深秋也会变成一件幸福的事。如果你和我一样喜欢深秋的阳光,那么,未来几天正合你的心意:今天晴天间多云,6℃到20℃;明天晴天间多云,7℃到21℃。

这样的天气真的很美,但美中不足的是有些干燥。一定要多喝水,但不要大口喝,要小口多次地喝。希望你深秋不仅能体会到天气的美好,也能一切安好!

准备好“血拼”了吗?

今天晚上,你会不会调好闹钟,来一场“血拼”?这两天有没有跟同事、朋友分享自己选到的好东西?

不论你是想买吃的、用的还是穿的,好像一到“双11”,我们就按捺不住“血拼”的念头。但是,在疯狂“买买买”的同时,你有没有想过一个问题:

为什么商家选择在秋冬季打折呢?

无论是中国网购业发展起来的“双11”“双12”等打折促销节,还是美国的“黑五促销”“感恩节促销”“圣诞节促销”……就连迪拜、魁北克等处于不同文化影响下的城市,也都喜欢举办“冬季购物节”“冬季狂欢节”。

为什么商家爱在秋冬季打折?

难道人类也跟要冬眠的动物一样,习惯在寒冷的季节到来前给自己囤积食物、衣物和用品吗?

中国人有着“过冬”的习俗——“冬藏”。中国是个农业大国,一直有着“春生”“夏长”“秋收”“冬藏”的说法。到了冬天,人们习惯把收获的农作物贮藏起来,这样在物资短缺的寒冷季节就有东西可吃。这样说来是不是也有点儿道理?

其实,对这个问题,早有人就“气象与消费”这个话题展开过研究。有一种说法叫“一度效应”,意思是气温只要有1℃的变化,商品的销量就会随之发生很大改变。

比如德国曾有数据统计:夏季气温每上升1℃,就会增加230万瓶啤酒的销售量。针对这一现象,气象环境专家认为:天气会直接影响人的生理、心理,

支配他们的消费行为。这不仅说的是气候变化导致人们所需产品的变化,也有气候对人们的心情产生的影响。

美国一家专门负责天气数据挖掘的公司研究发现:雨季到来的前3天,工艺品的销量总是明显增多,因为人们喜欢在下雨天窝在家里做手工;而在天气暖和的日子,人们总会觉得非常开心,这时投放园艺用品广告特别有效。

在秋冬季节,一些与家人团聚的传统节日扎堆,或许也是人们感觉幸福、消费欲望暴涨的原因。

为什么春节、感恩节、圣诞节等东西方的传统假期都在冬天?多伦多大学的行为学教授钟晨波从科学的角度解释了这一现象:因为寒冷与孤独感存在着某种联系。这位教授说,当一个人感到隔绝与孤独时,周遭的环境会变得越发寒冷。这并不是形容人情冷暖的修辞,而是实实在在的感觉。反过来,低温也会加重这种孤独感。

这个时候,就像抱团取暖的企鹅一样,人们也会喜欢与亲近的朋友、家人聚在一起。在这样的聚会中,人们会互相赠送礼物或者打扮自己——这些都一根根拉着你走进商场的隐形的“线”。



秋色

11月8日,在许都公园附近,阳光透过泛黄的树叶洒向地面,照到身上暖洋洋的。

晨报摄影 赵龙 摄



天冷了,健身注意啥?

天气转冷,很多户外运动项目受到制约,不少“冬练三九”的人把健身地点由户外转移到室内。可是,室内健身和户外健身是有区别的。冬季健身的注意事项有哪些?

室内健身,要定时开窗通风

冬季在室内锻炼时,应定时开窗通风,保持室内空气新鲜。如果室内通风不好,人容易缺氧,引起胸闷、头晕、恶心、疲劳、食欲不振等。患有高血压、冠心病的中老年人尤其要注意。

冬季开窗虽然会使冷空气进入室内,但实验表明,每换一次气可除去室内60%的有害气体。所以,每天应定时开窗三次,每次以20分钟为宜。

冬季健身,热身很重要。每次热身时间应保持在15分钟至20分钟。尤其进行器械训练时,要针对各个部位进行热身,以免造成肌肉拉伤和关节扭伤。运动前后,要及时补充碳水化合物和蛋

白质,如面食、燕麦片、红薯、土豆、鸡肉、鸡蛋、瘦肉、鱼肉、豆制品等。此外,要适当吃些水果和蔬菜。中老年人由于适应能力较差,最好在18时至20时锻炼,尽量穿软底鞋参与锻炼。

在恒温泳池游泳,不要久泡不动

虽然天气变冷,但由于健身效果好,冬季到室内恒温泳池游泳的人越来越多。不过,游泳前切记做好热身运动,入水后不要在水中长时间浸泡不动,否则会让体温迅速流失。体温一旦流失到一定程度,就会感觉到冷,这时就离感冒不远了。

另外,上岸后应立即用干毛巾擦干身体。身体上的水分如果没有擦干,皮肤上的水分因蒸发,会不自觉地带走体温。

游泳后切忌马上进入高温房间,如桑拿室等,可以等一会儿再进入。由于冬天室内外温差大,高血压、冠心病、心

脑血管患者最好不要在恒温游泳池游泳。

跑步前要热身,胸闷、气喘要减速

虽然天气寒冷,但清晨和傍晚依旧能看到不少跑步的市民。

跑步前,需要做好热身运动,让身体活动开。之后,再做一些拉伸运动,避免跑步时受伤。运动后,还要做一些有助于放松的动作。

此外,跑步时要时刻关注自己身体的变化,学会识别一些危险信号,以免悲剧发生。比如,跑步过程中明显感到自己的心脏跳动时快时慢,就要调整呼吸,然后慢慢减速,切忌骤然停止跑步;跑步时体温出现骤然下降的情况时,必须停下来,迅速补充食物、热水,添加衣物;跑步过程中,如果出现胸闷、气喘、眼花等状况,必须减慢速度,补充能量,避免摔倒,症状严重者要立即求助。

(晨综)

历史上的今天
TODAY IN HISTORY1994年11月10日
我国首台无缆水下机器人问世

1994年11月10日,我国第一台无缆水下机器人“探索者”号研制成功。“探索者”号是由中国科学院沈阳自动化所、中国船舶工业总公司702所、中科院声学所、哈尔滨工业大学、上海交大等单位历时4年研制成功的。

“探索者”号是国家“863计划”自动化领域部署的重点型号研制任务之一,水下潜深1000米,活动范围达12海里,可在四级海况下正常回收,能在指定海域搜索目标并记录数据和声纳图像,可对失事目标进行观察、拍照和录像,并能自动回避障碍,具有水声通信能力,可将需要的数据和图像传至水面监控台上显示。

(晨综)