



今日天气

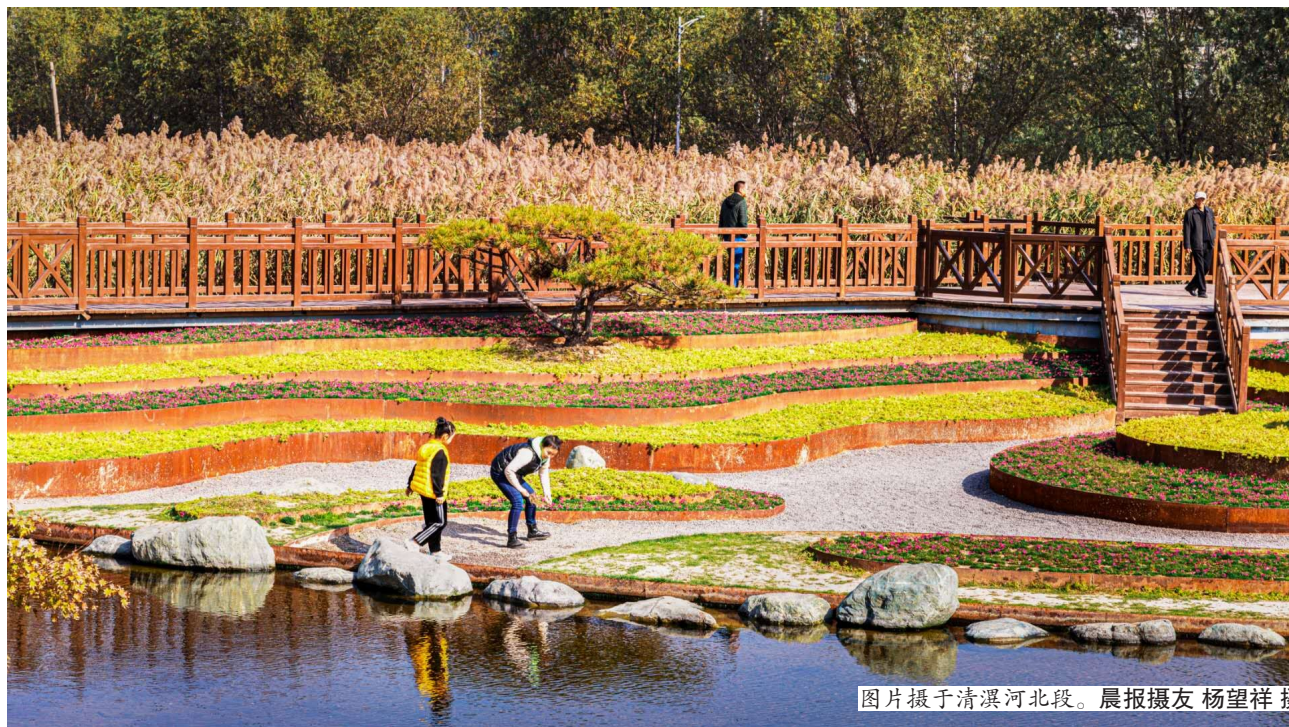
今天晴天到多云,偏南风2到3级,8℃到21℃。

特别提醒
天气预报早知道
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56分	 日落时间 17时21分



图片摄于清溪河北段。晨报摄影 杨望祥摄

今明两天,多云是主角

本报讯(记者 李翊斌)虽然已经立冬,但是这几天,莲城的气温很舒适,有着浓郁的深秋味道。未来几天,我市气温变化不大,最高气温在20℃徘徊,最低气温在7℃徘徊。午后暖意显著,但是早晚寒凉依旧,穿衣方面需要注意。

今天午后很温暖

“我市今天晴天到多云,8℃到21℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明天多云间晴天,7℃到20℃。”近期,我市没有雨水光顾,天气干燥。冬季保湿十分重要,尤其是嘴唇十分容易干裂。一般嘴唇干裂是因为气候干燥、缺水造成的。其实,冬季护唇的方法很简单。此时,可多吃些富含维生素C、维生素E的水果(如柠檬、猕猴桃、鲜枣、柚子、番茄、草莓)和蔬菜(如紫甘蓝、黄瓜、西红柿、菠菜),用口服的方法以补充皮肤所需要的营养,从身体内部做好皮肤的滋养工作。再配合使用持久滋润类型的润唇膏、唇膜,从外部做好皮肤的滋润工作。

如遇唇部脱皮,千万不要用手撕

掉干燥的脱皮,这样有可能将唇部撕伤,同时手上的细菌也会趁机侵入。可以将温热的毛巾敷在唇部3至5分钟,让嘴唇湿润后,用柔软的刷子轻轻刷掉唇上的皮屑,再涂上润唇膏加以保护。

嘴唇发干时,尽量不要涂口红,或者涂口红之前用有滋润作用的润唇膏打底。

嘴唇干燥或嘴唇脱皮的人,不可以吃辛辣、油炸、烧烤等食物。

此外,嘴唇干裂有时不仅仅是由气候造成的,如果出现唇部皴裂、结痂长期不愈等症状,应及时就医。

如何安全食用冷冻食品?

最近,有关冷冻食品的安全问题再次引起人们的注意。那么,我们在日常生活中该如何安全食用冷冻冰鲜食品呢?

1. 到正规的超市或市场选购生鲜产品。选购时可戴一次性手套挑选冷冻冰鲜食品,避免用手直接接触。同时,正确佩戴口罩。
2. 购买预包装冷冻冰鲜食品时,

要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容,保证食品在保质期内。

3. 购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手。洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位。

4. 海淘、代购境外国家或地区的商品,包括购买境外冷冻食品,要关注海关食品检疫信息,做好外包装消毒。

5. 保持厨房和用具的卫生清洁,处理冷冻冰鲜食品所用的容器(盆)、刀具和砧板等器具应单独放置,要及时清洗、消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用,避免交叉污染。

6. 尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

7. 两人及以上共同就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少交叉感染,降低传染性疾病和食源性疾病的发生。

8. 未食用完(已经烹调熟)的海鲜,请放置冰箱冷藏室保存,尽早食用。再次食用前一定要充分加热,中心温度要在70℃以上。

此外,食用冷冻冰鲜食品后,一旦出现发热、腹泻症状,要及时到发热门诊就医,并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息,以助诊治。

防感冒可以试试这五招儿

秋冬季节天气干燥,温度骤降,加上人们常在室内外穿梭,较大的温差易患上感冒,因此,如何在秋冬季预防感冒被众多家庭提上了“健康日程”。下面让我们一起来看看秋冬季预防感冒的几个小妙招儿。

第一招儿:御寒保暖。

适时添衣,这个非常关键。不同的人群可以根据自身体质以及穿衣经验,选择搭配所需穿的衣服。尤其是注意脚部保暖。热水泡脚可以起到御寒作用,每晚可用40℃至50℃的水泡脚15分钟。泡脚时水要没过脚面,泡后双脚要发红,这样才可预防感冒。水凉了可再加入热水,使人体对温度慢慢适应。不应一次倒入太烫的水,以免造成低温烫伤。

第二招儿:空气流通。

早晨起床后,要及时打开窗户,呼吸室外新鲜空气,同时保持室内空气流通。最好早、中、晚各开窗通风一次,每次15分钟为宜,既保持了室内空气清新,又抑制了细菌的滋生。秋冬

季干燥的空气会让呼吸道感到不适,有条件的可以在床边或沙发边放置加湿器,让呼吸更顺畅。使用前,最好彻底清洗一下,以免病毒通过其扩散。

第三招儿:按摩鼻子。

按摩鼻子可以增强鼻黏膜的抵抗力,预防一些呼吸道疾病,尤其是预防感冒。按摩方法较简单易行的有两种。一是鼻外法:用左手或右手拇指、食指夹住鼻根两侧,用力向下拉,由上而下连拉12次。此法拉动物鼻部促使鼻黏膜的血液循环,有利于正常分泌鼻黏液。二是鼻内法:左手或右手拇指、食指伸入鼻腔中,夹住鼻中隔软骨,轻轻下拉12次。此法既可增加鼻黏膜的抗病力、预防感冒和鼻炎,又能使鼻腔湿润,黏膜红润,保持正常温度,增加耐寒能力。

第四招儿:冷水洗脸。

用冷水洗脸能锻炼人的耐寒能力。脸部和上呼吸道黏膜的血管在冷水反复刺激下,遇到外界气温降低就能很好地适应,不致因局部供血不足

而使抵抗力下降。这样在人的鼻腔、喉头等处寄生的能引起感冒的病原微生物也就无能为力,不能兴风作浪了。当然,冷水洗脸也要慢慢适应,习惯了就要常年坚持,不宜任意中断。

第五招儿:适当锻炼。

不管是成年人,还是小孩子,适当的锻炼都能够提升身体的免疫力。走路就是一个不错的选择,散步、快走、慢跑皆可。研究发现,坚持每周5次、每次45分钟散步锻炼的成年人,比不爱散步的人感冒概率降低一半。每周进行5次、每次30分钟的快速步行也能有效抵抗感冒。当然,打打拳、练练瑜伽、跳跳绳等在家中就可进行的运动,也可以帮助您增强免疫力。具体因人而异,最重要的是动起来,别犯懒。(晨综)



1971年11月12日 我国与卢旺达建交

1971年11月12日,我国与卢旺达建立外交关系。

卢旺达,全称卢旺达共和国,位于非洲中东部、赤道南侧的内陆国。面积26338平方公里,由胡图、图西、特瓦三个部族组成。官方语言为卢旺达和法语。居民中45%的人信奉天主教,44%信奉原始宗教,余为信奉基督教新教和伊斯兰教。

(晨综)