



今日天气



今天小到中雨，
偏东风3到4级，
12℃到14℃。

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



日出时间	日落时间
6时59分	17时19分

今天开始降温，雨水要来

本报讯(记者 王婵) 近段时间,许多人感慨:“这温暖的感觉哪里像立冬该有的样子?”不要着急!时值深秋,冷空气是主旋律。从今天开始,受冷空气和暖湿气流共同影响,我市将有一次较明显的降水、降温天气过程,大家要关注天气,合理安排生活起居。

今天有大风和中雨,出门记得带雨具

11月已过半,这半个月许昌一直没有下雨。若用一个字来形容近段时间的天气,估计许多人会说“干”。

由于冷空气缺席,我市近段整体天气状况是湿度低、气温偏高。不过,近期“复制、粘贴”的晴好天气已经进入倒计时。昨天,我市虽然还是多云的天气,但暖湿气流已开始活跃。前天夜里湿度明显增大,昨天早晨我市出现了低能见度天气。

本周,我市气温要玩一轮“过山车”。今天开始,受暖湿气流继续加强和冷空气的共同影响,我市连日晴燥

的天气格局将被打破,久违的雨水也将走进人们的视野。具体来说:今天小到中雨,偏东风3到4级,12℃到14℃;明天中到大雨,11℃到13℃。

今天中午开始,风将逐渐大起来,雨也会由小雨转为中雨。明天,中雨将转为大雨。这在秋冬季节来说是较少见的,大家这两天出门前一定要多加一件衣服,路上一定要注意安全。

不要信“锋前增温”带来的错觉,本周气温将降至个位数

也许你会说,上周五感觉很冷,可上周末不是仍然升温了?

很遗憾,升得高,摔得狠。从今天起,冷空气陆续南下。加上暖湿气流增强,我市有可能在本周后期入冬。届时,最低气温和最高气温都将降至个位数,最高气温可能只有7℃。

关注天气的朋友都知道,冷空气来前气温升高是“锋前增温”现象。

“锋前增温”是一种常见的天气现象,一年四季均有发生。这里的“锋”

是指“冷锋”。也就是说,在冷锋前进方向的前方,在冷锋还没有到来时,气温会出现反常的升高,甚至出现十分闷热的现象,让人们有一种回暖的感觉。

造成这种现象的原因主要有两个。第一,冷空气还未到来,当地受暖气团控制,本身气温相对偏高,同时多盛行偏南风,有利于气温回升变暖。第二,在冷空气南下的过程中,冷空气把占据当地的暖气团迅速挤压到一定的范围内,从而使得暖空气聚集。冷空气南下的速度越快,这种挤压作用越明显,增温作用也越明显。所以,我们经常发现,越是强劲的冷空气南下,在冷空气到来之前,天气就越暖和;而弱冷空气南下时,这种现象相对不明显。

正是由于这种“锋前增温”现象,使得天气乍暖还寒,变化剧烈,让人们猝不及防,更容易发生感冒等现象。大家一定要及时关注天气预报,调节衣物。



银杏

秋末冬初,银杏树仿佛披上了一层霞衣,在阳光的照耀下发出金灿灿的光芒。晨报摄影 杨望祥 摄



如何吃火锅不上火?

选择清淡的汤底,多吃凉性水果,及时补充水分

气温越来越低,爱吃火锅的朋友早已蠢蠢欲动。然而,虽然火锅好吃,但是容易上火,不少人吃火锅后出现口腔溃疡,甚至脸上的痘痘比平日多了。那么,如何吃火锅不上火?

气温下降,一些人喜欢吃火锅等辛辣食物,这容易让人产生“内火”,也就是人们常说的“上火”。此外,由于暖气、空调等供暖设施的使用,室内很热,而外面寒冷,人们穿得严实,体内的热气散发不出去。因此,冬季保暖不应太过,如果暖气温度过高,外出穿得又过于严实,体内的热气散发不出去,就容易生“内火”。

为了防止因温热过度而上火,大

家可适当多吃些苦味食物。苦味物质有解热去火、清热润燥、消除疲劳的作用。这个时节,人们可选择的苦味食物有芹菜、莴笋、生菜、苦菊等。这些食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、清热润肠等多种保健功能。

那么,吃火锅不上火的技巧有哪些?选择清淡的汤底,多食用有清燥降火作用的食材,如莲子、生姜、甘蔗等。在吃肉时搭配一点儿萝卜,或者以萝卜和甘蔗为配菜。这样不但不会上火,还会起到很好的滋阴作用。甘蔗味甘性寒,生吃可清热解暑、生津止渴,与羊肉等一起煮,还能去除膻味,

中和其燥热之气。

吃肉不可过多,过多易生痰上火。吃完火锅后可以喝些红茶、甘蔗水,以去腻降火,通过凉性的食材帮助身体恢复阴阳平衡。梨、柚子等凉性水果可以帮助润肺降燥。在吃完火锅后吃点儿凉性水果可以帮助降火化痰。

秋冬季节,天气比较干燥,因此,要注意及时补充水分。但是,很多人认为寒冷的天气身体出汗不多,所以不太注重补水。其实,呼吸、排便等都会失去水分。此外,吃火锅后主动喝水可中和燥热之气,因此不要等口渴了才喝水。(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1937年11月17日 钱塘江大桥开通

1937年11月17日,第一座由中国人自己修建的大桥——钱塘江大桥开通,大批军火物资运往抗战前线。12月23日,日军攻打杭州。当天下午,钱塘江大桥的设计、建造主持者茅以升怀着悲愤的心情下令爆破该桥。

如今的钱塘江上已经有多座跨江大桥。在今天的中国,这些大桥再不用担心像第一座桥那样历经磨难了。

(晨综)