



今日天气



今天多云转阴天，偏南风2到3级，-2℃到9℃。

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



感冒指数
易发



洗车指数
适宜



打伞指数
不需要



运动指数
不适宜



紫外线指数
较弱



穿衣指数
羽绒服

日出时间	日落时间
7时8分	17时16分



晴天再唱“主角”

未来几天以晴冷为主

前天虽然下了今冬的初雪，但是昨天一大早太阳就出来“值勤”了。虽然还是很冷，可不知道为什么，我总感觉，冬天只要有阳光，就不觉得那么冷，而且冬天还是很可爱的。

丰子恺画过一幅《冬日可爱》的漫画：一位穿着棉袍、蓄着胡须、头戴棉帽的老人，揣着手坐在门前的竹椅上，旁边挨坐着同样打扮、同样姿势的孙子。祖孙俩美美地晒着太阳，看着院子里的鸡、鸭觅食。老人脚边蹲着一只黄狗，它的小狗崽仰面与其戏耍。门口还蹲着一只被太阳晒得眯起眼睛的猫……暖暖冬日，融融的亲情、悠悠的时光、淡淡的岁月，温馨的气息直抵人心。

许昌市气象台最新气象资料显示，今天多云转阴天，偏南风2到3级，-2℃到9℃；明天多云间阴天，3℃到9℃。看气温就能感觉到，今天早晚一定很冷。但是，初冬时节，冷是冷，还没有到“伸不出手”的地步。而且，由于前段时间气温偏高，还有许多秋景可赏。趁着天气晴好，午后可以到室外好好赏景。

经历了周末的雨雪天气过程，从昨天开始，太阳再次“值勤”，晴天上线。预计未来几天我市都将维持晴天唱“主角”的格局，但气温依然低迷，比如今天的最高气温是9℃，最低气温只有-2℃。天气寒冷，大家早晚出门仍需注意防寒保暖。

记者 王婵

初冬吃水果，应以“润”为主

前几天的强冷空气一下子把我市从深秋拉进了初冬。虽然前天我市已降今冬的初雪，但是由于前段时间持续干燥，许多人出现了上火的现象。那么，冬天应该吃点儿什么水果？

“冬季吃水果的时候应以‘润’为主。”许昌市人民医院中医科主任张惠琴说，“例如现在上市的梨子就不错，但它性寒凉，体质虚寒的人吃了胃会不舒服。因此，像这样的水果最好先蒸或煮一下，使得寒性变成平性了再吃。也可将苹果、梨、荸荠等时令水果加上银耳、山楂做成甜汤喝，滋补效果也不错。橘子、猕猴桃等富含维生素C的水果可以热一下再吃，以防胃受凉。”

吃水果当然好，但是冬季吃水果最好吃多少买多少，因为每种水果都有其最合适的贮藏温度、保存期限。

上图由晨报摄影友黄浩强摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1986年11月25日 中国长江科考漂流队征服长江

1986年11月25日14时30分，中国长江科考漂流队的勇士们驾着两艘红色橡皮艇，在6级大风掀起的浪涛中安然漂至长江入海口附近的横沙岛，从而完成了历时5个多月的长江科学考察漂流重任。

长江是中国第一大河，上溯水流湍急，总落差达5400米，是国内外探险者征服的一个目标。

(晨综)

要降温了,这些知识你要知道

脆弱人群对寒冷天气的风险感知能力差,如何应对?

寒冷天气会对人体健康造成一定影响,尤其对老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者等脆弱人群的影响较大。但这些脆弱人群对寒冷天气的风险认识并不充分,自身防护意识不强。在寒潮来临前或寒潮期间,应加强对脆弱人群寒潮风险的科普宣传,增强脆弱人

群的自我防护意识。这些人群应关注寒潮来临前的预警,注意根据温度变化加强室内和自身保暖等。

寒冷天气下,出现身体不适怎么办?

寒潮期间,居民出现身体不适,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者等脆弱人群出现身体不适,应及时到医院就诊。如有公共卫生和健康方面的问题,可拨打公共卫生热线电话12320咨询。

寒潮天气或气温骤降时有哪些防护措施?

1. 当气温发生骤降时,要注意添

衣保暖,特别是要注意手、脸的保暖。

2. 关好门窗,固紧室外的搭建物。

3. 外出当心路滑跌倒。

4. 老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病患者、呼吸系统疾病患者等脆弱人群应注意保暖,加强营养,适度锻炼,减少外出。

5. 注意休息,不要过度疲劳。

6. 采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。

7. 大风天气,外出要注意提防高空坠物。

8. 关注天气预报,关注相关部门发布的寒潮消息或警报。

(晨综)

