



出门看天

今日天气



今天阴天转多云,偏北风2到3级,2℃到10℃。

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
弱



血糖指数
易波动



洗车指数
适宜



紫外线指数
较弱



打伞指数
不需要



日出时间
7时03分



日落时间
17时17分

今明两天,气温波动不大

本报讯(记者 李翊飒)雨雪退出天气舞台,但冷空气活动频繁。我市今明两天,多云担当主角,最高温度10℃,最低温度0℃,气温没有大的波动。

天气渐寒,身心调理很重要

“我市今天阴天转多云,2℃到10℃;明天多云,0℃到10℃。”市气象台的工作人员介绍道。天气渐寒,御寒保暖的同时,也要注意身心调理。此时,天气寒冷、空气干燥,容易导致肺火旺盛,从而引发咽喉干痛、燥热咳嗽等不适症状。

此时,不妨试试生吃萝卜、熟吃梨。因为梨具有润肺清热、养阴生津等作用,对燥热引发的咳嗽很有效。将梨子煮熟后食用还具有止咳的功效。

生萝卜可清热生津、凉血止血、化痰止咳。但脾胃虚寒者不要生吃萝卜,可将萝卜焯熟后食用,这样可以益脾和胃、消食下气。

饮食调养方面还可多吃黑色食物,如黑芝麻、黑豆等,因其入肝肾二经,具有很好的食补作用。

此外,在小雪节气里,光照较少、天气多阴冷,容易引发或加重抑郁症状。多给自己一些积极的心理暗示,在有阳光的日子里,出去走走、晒晒太阳,与人沟通交流,打开心结。此外,多吃香蕉、菠菜等果蔬,它们有助于改善情绪。

适合冬季喝的花茶有哪些?

冬季干燥易伤肺,而花茶具有润肺去燥的功效。除此之外,冬季喝下面这些花茶好处非常多。

1. 玫瑰蜂蜜茶。

原料:玫瑰花6朵、红茶1小包、新鲜柠檬1片、蜂蜜适量。

做法:锅中倒入适量冷水,煮开之后放入红茶包,浸泡大约6分钟再放入玫瑰花,继续用小火煮沸。之后关火,加入新鲜柠檬片和蜂蜜,调匀后即可饮用。

功效:玫瑰花与蜂蜜同用,可调理气血、促进血液循环,对一到冬天就因气血不足而手脚冰冷的女性很有帮助。此外,它还可养颜美容、消除疲劳、消脂减肥。

2. 红枣枸杞茶。

原料:红枣25克、枸杞20克、红糖适量。

做法:将红枣与枸杞一同放入锅中,倒入适量的清水煎煮。红枣煮软后加入红糖,调匀后即可饮用。

功效:红枣有健脾和胃、养肝补血等作用,特别适合脾胃虚弱的人在冬天食用。

3. 玫瑰普洱茶。

原料:玫瑰花15克、普洱茶3克、蜂蜜适量。

做法:将普洱茶放入茶杯中,倒入煮沸的开水,冲泡后将第一泡茶汤倒掉。之后加入玫瑰花,倒入开水冲泡。待水温稍微变凉,加入适量蜂蜜调匀后即可饮用。

功效:玫瑰花的功效与作用极多,与普洱茶一起冲泡,不



图片于11月26日摄于万达广场附近。晨报摄友 王陆川 摄

仅芳香怡人,还能缓解胸闷的症状,对缓解抑郁情绪也有不错的效果。此外,冬天喝普洱茶还有暖胃的作用。

4. 黄芪红茶。

原料:黄芪15克、红茶3克。

做法:将黄芪放入锅中,加入适量的清水煮大约15分钟。放入红茶,同黄芪一起煮约5分钟,即可取茶汤饮用。

功效:黄芪有补气生阳、调和脾胃、润肺生津等功效,可改善身体虚弱的状况。红茶有益气补阳、生热暖腹等作用,在冬天喝能够提高人体的抗寒能力。

冬天手脚冰凉? 不妨试试这些小技巧

随着冬季的到来,不少人会出现手脚冰凉的情况,不得不使用各种取暖设备。不过除了这些外在设备外,不妨试试以下这些方法。

1. 食用温热性食物,比如牛肉、羊肉、坚果、胡萝卜等。多补充维生素,还可以适当吃些辛辣食物。

2. 热水泡脚。泡脚时,热气从脚底扩散到全身,从而让全身温暖起来。需要注意的是,泡脚时水温不宜过高,40℃左右比较适宜。

3. 增加体育锻炼,可以通过跑步、跳绳、跳舞、太极拳等锻炼促进身体血液循环,从而快速温暖起来。需要注意的是,锻炼要经常化,才



资料图片

能收到明显的效果。

4. 避免精神紧张。研究表明,情绪激动时手的温度会下降3℃至6℃,平静后便可恢复。所以,避免精神紧张或情绪激动,对防止手脚冰凉有一定作用。

(晨综)

生活助手

莲子百合瘦肉汤

准备材料:

瘦肉,莲子一两,百合半两,蜜枣四枚。

制作方法:

1. 莲子用热水浸泡至发胀后去掉莲心。

2. 将百合去掉杂质后洗净。将瘦肉切块,下入沸水中焯去血水,捞出洗净。

3. 将锅烧热加入油,炒香葱、姜,再加入肉块、料酒炒至水干。

4. 注入肉汤,加入盐、味精、莲子、百合猛火烧沸,撇去浮沫,慢火炖肉熟烂,拣去葱、姜即成。

功效:

莲子是很好的滋养食物,有补脾益肾、养神安神、降血压的功效,百合能温肺行咳。两类材料加上瘦肉一同煲汤,既健胃养颜,又美味可口。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1990年11月26日 上海证券交易所正式成立

1990年11月26日,上海证券交易所正式成立。

这是改革开放以来中国大陆开业的第一家证券交易所。一大批国民经济支柱企业、重点企业、基础行业企业和高科技企业通过上市,既筹集了发展资金,又转换了经营机制。

(晨综)

气象与健康