



今日天气



今天多云间晴天,东北风2到3级,0℃到8℃。

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



本周天气不错,但气温较低

本报讯(记者 张大弓)刚过去的周末,太阳没有“赖床”,一早便给城市染上暖色调,气温也较之前有所回升。虽然白天的气温回升了,但晚上和清晨气温仍然较低,人体感觉较寒冷。最近几天,日最低气温均在0℃左右。

未来几天天气不错

“十月江南天气好,可怜冬景似春华。霜轻未杀萋萋草,日暖初干漠漠沙。”唐代诗人白居易的这首《早冬》虽然写的是江南城市杭州初冬的景色,但和我市近段时间的天气、景色也颇为相合。最近两天,我市气温略有起伏,总体上是晴好天气,今天依然如此。市气象台预报,我市今天多云间晴天,0℃到8℃;明天多云到阴天,2℃到7℃。

本周没有明显降水天气过程,整体上以多云天气为主,但是气温较低,大家要注意防寒保暖。

冬季没有降水的时候,天气就显得格外干燥。尤其待在暖气房里,很容易受干燥影响,出现一些不适。要想缓解干燥带来的不适,除了喝水外,还可多吃一些水分含量较高的蔬菜和水果。

冬季常见的白菜就是不错的选择。在电视剧中,我们经常看到,旧时许多家庭会在冬天来临前储备一些白菜。也许有人会说,那时的人们选择白菜更多是因为条件有限。其实,白菜确实是一种很适合冬季吃的蔬菜。中医认为,白菜有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒的功效。此外,白菜富含人体所需的多种维生素,且做法多样。因此,在民间,白菜有

“百菜之王”的称号,也有“白菜冬季美如笋”的说法。

小雪节气慎防内火

小雪节气,有两“防”要注意,即防湿、防燥。无论是使用取暖器、空调、电热毯,还是吃火锅,都容易引起人体内热散发不畅而上火,从而导致口腔溃疡、便秘,甚至诱发心血管疾病。饮食上,可以吃具有温补功效的食物,红枣、栗子、黑木耳、黑芝麻、黑豆、菠菜、猕猴桃、橘子、香蕉等都是很好的选择。此外,多喝水也可防内热产生,缓解口干咽燥、便秘、皮肤干燥等不适。

小雪节气,天气时常阴冷,人们的心情很容易受到影响。此时,应调整好自己的心态,多晒太阳,积极运动。这样既能增强免疫力、预防感冒,又可愉悦心情。



如诗如画

梧桐叶呈现出斑斓的色彩,把道路映衬得如诗如画。
晨报摄影 风华绝代 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1986年11月30日 全国首个舆论研究机构成立

1986年11月30日,我国第一个专门的舆论研究机构——中国人民大学舆论研究所在北京建立。

随着我国经济、政治、社会和文化等各项改革向纵深推进,舆论研究日益引起社会科学工作者的重视。该所开展经常性的舆论调查,系统了解社会成员对经济、政治改革的态度和意见,并为政府部门、新闻单位、社会团体和企业提供服务,承接各种专项调查。该所还开展舆论学的理论研究和教学。(晨综)

咳嗽、胸闷? 可能是加湿器使用不当

冬季室内干燥,不少家庭会使用加湿器为空气增湿。不过,如果使用不当,有可能诱发身体不适,出现咳嗽、咳痰、胸闷等症状。那么,如何正确使用加湿器?

使用加湿器有三个注意事项

1. 注意水质。自来水中含有大量矿物质。使用加湿器时,如果注入自来水,容易在加湿器内产生沉淀物,有可能促进细菌等微生物增长,再随着雾滴释放到空气中。如果被吸入呼吸道,有可能引发不适。加湿器中的水最好用纯净水或蒸馏水。

2. 注意清洗。加湿器要按时清洗,水要经常更换,不建议反复使用。

3. 注意时间。加湿器连续使用不要超过24小时,而且每2小时停用一下。

科学饮食与好的生活习惯很重要

除了科学使用加湿器外,还可以通过饮食等缓解咳嗽与干燥的症状。

1. 多喝水。每天采取少量多次饮用的方式进行补水。此外,可以每周喝两三次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤。

2. 饮食清淡。适当多吃些粗粮杂

豆,如麦片、黄小米、玉米、绿豆等,少吃刺激性食物,如葱、姜、蒜、辣椒、油炸食物等。

3. 生活规律。养成早睡早起、不熬夜、不睡懒觉的好习惯。

4. 增加湿度。可以在房间里放置一些植物,也可以在卧室内放一盆水或者在地面上适当洒些水。

5. 根据气温增减衣物。寒冷天气里,人们多习惯穿上厚厚的棉服,裹得严严实实的。但是,回到温暖的室内,要注意根据室温去掉衣物,避免“捂”上火。

(晨综)