



出门看天

今日天气

今天阴天，有小雨或雨夹雪，东北风3到4级，0℃到4℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话 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



晨练指数
不适宜



洗车指数
不适宜



紫外线指数
一般



打伞指数
需要

日出时间	日落时间
7时12分	17时15分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1948年12月1日 中国人民银行成立

1948年12月1日，中国人民银行在华北银行、北海银行、西北农民银行的基础上合并组成。该行计划逐步把各解放区银行改组为区行、分行，总行先设在石家庄，后移到北京。它的成立标志着全国统一的金融体系基本形成。中国人民银行发行人民币，使其作为华北、华东、西北地区的本位币，并计划按不同比价逐步收回各解放区原来所发的货币，使人民币基本上成为全国统一流通的货币。从开始发行到1955年5月10日停止流通使用的人民币为第一套人民币。

(晨综)

12月以阴雨开始

本报讯(记者 王婵)今天我们正式跨入12月。再有1个月，我们将迎来2021年。是不是觉得时间过得很快?进入12月，迎接我们的不是阳光与温暖，而是阴雨和寒冷，所以出门一定要注意防风、防雨，更要穿得厚一点儿。

今天有小雨或雨夹雪

时间过得好快呀，仿佛昨天还是穿着超短裙的炎炎夏日，一转眼就到了北风呼啸的冬季。是不是嘴上说着减肥，办了健身卡却没去几次?是不是一直盼望着去向往的城市旅行，最后因为各种原因不了了之?是不是每天都在告诉自己要早睡早起，但经常熬夜到凌晨?是不是计划好好看几本书，但是买来没翻几页?

今天我们正式跨入了12月，2020年只剩下最后一个月了，为了自己的

梦想再拼一把吧!

闲话不说了，还是来说说这两天的天气吧。许昌市气象台预报，今天阴天，有小雨或雨夹雪，0℃到4℃；明天阴天，有零星小雨，0℃到6℃。

你是不是也感觉这几日的晨温有点儿“跌跌不休”的意思?早晚出门一定要穿得厚一些，围巾、帽子该戴就戴上，别让爱你的人为你担心!

望仙桥附近有残荷可赏

初冬，最有情致的植物有两个，那就是残荷、银杏。

我市许多街道两旁的行道树是银杏树。风一吹，只见漫天飘“蝶”。现在，鸡爪槭、红枫、枫香、鹅掌楸、乌桕等都在忙着变成一树金黄或火红。虽已进入冬季，但是迈开腿，整个城市都是风景。如果你想看风景，那么风景就在你的眼前。

许昌的护城河、饮马河等河流附近还有一种植物有着衰败、萧瑟的美，那就是残荷。

比如，护城河两侧年年夏天开满了荷花。荷花景致长约5.3公里，面积约16666平方米。到了秋冬季节，许昌市护城河管理中心特意留下残荷不割，尽量延迟清理残枝枯叶的时间，为的就是让游客更好地欣赏冬天里的残荷景致。

尤其是下雨时，“留得残荷听雨声”的景象浪漫得不得了。

为了不让枯萎的残荷影响护城河的水质，每年11月份，许昌市护城河管理中心就会将残荷全部割掉。今年为了让爱荷者赏残荷，许昌市护城河管理中心特意将望仙桥东侧的残荷予以保留。趁天气不错的时候，有空的话出去走走吧。



金黄

金黄色的银杏叶铺满了地面，每一片叶子里都浸润了季节给予的精华。

晨报摄影 杨望祥 摄



寒冬时节宜食“三黑”

寒冬时节，天气干燥，饮食上要注意滋补肝肾、清泻内火和滋养肌肤。黑芝麻、荸荠和黑豆就有这些功效。

黑芝麻补肝肾

中医食疗认为，黑芝麻具有补肝肾、润五脏的作用，还有乌发、养颜的功效。

如果您喜欢喝粥，那么可以做黑芝麻红枣粥。做法：准备粳米150克、黑芝麻20克、枣干25克、白砂糖30克。粳米和红枣先用旺火烧沸，之后改小火熬煮。待食材烂熟，调入黑芝麻、白糖稍煮片刻，即可食用。

荸荠泻内火

荸荠皮色紫黑、肉质洁白，蛋白质

和碳水化合物含量比较丰富，但热量不高，有清泻内火的功效，很适合冬季食用。

以荸荠为食材的荸荠冰糖饮的做法很简单：准备荸荠150克、甘蔗150克、冰糖30克，把荸荠和甘蔗加入适量水及冰糖煮熟即可。

黑豆养颜

黑豆的蛋白质含量为49.8%，相当于同等重量牛肉所含蛋白质的2倍多、同等重量鸡蛋所含蛋白质的3倍，还能降低胆固醇。

黑豆炖羊肉有补血、养颜的功效，很适合冬季食用。做法：准备瘦羊肉1000克、黑豆100克、当归10克、桂圆10克，一起炖熟即可。

(人民)



荸荠



黑豆



黑芝麻

本文图片为资料图片