

湿冷“控场”天气舞台



今日天气

今天阴天,部分地区有零星小雨,有中度霾,偏北风2到3级,-1℃到5℃。

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
不宜**

**打伞指数
需要**

**运动指数
不宜**

**紫外线指数
较弱**

**穿衣指数
羽绒服**

日出时间	日落时间
7时14分	17时15分



想看雪吗?可扫描二维码感受一下禹州昨日的雪。

12月1日7时,禹州市磨街乡户阳村开始降雪。这是今年入冬后的第二场雪。图片、视频均由许昌市气象局王明学提供

本报讯(记者 王婵)冷!这个星期我们会过得有点儿艰难。

冬天最受不了的就是冷空气与雨同时出现,湿冷的感觉确实不好受。网上有人调侃说,世界上最遥远的距离就是从床到厕所的距离。虽然刚刚入冬才十来天,但我们好像已经被温暖的被窝给“封印”住了。未来几天,我市仍将延续湿冷天气,出门要注意保暖!

禹州昨天下雪了!

昨天,禹州下雪了!很多网友在朋友圈晒图,禹州市磨街乡等地白茫茫一片。其实,你如果昨天够仔细的话就会发现,市区也下雪了,只是下的是雨夹雪,而且比一周前的雨夹雪更加隐蔽。但公交车顶上的薄雪告诉我们,市区也有雪。

许昌市气象台的数据显示,昨天上午我市部分地区出现小雨或雨夹雪

天气。截至12月1日15时,各地的雨量分别为许昌0.5毫米、长葛1.9毫米、禹州2.2毫米、襄城3.5毫米。

是不是觉得没有看到“真正”的雪很遗憾?下次什么时候下雪?

许昌市气象台预报,今天阴天,部分地区有零星小雨,有中度霾,偏北风2到3级。未来几天,我市没有雪。12月3日,我市阴天转多云。12月4日,我市多云。明天至本周末,我市以多云天气为主,只是空气质量不会太好,出门一定要记得戴口罩。

虽然不下雨,但还是很冷,而且本周太阳“出场”的时间非常少。大家要注意保暖,厚实的装备都可以穿起来了。

雾霾天气要适当减少运动量

这几天,我市的能见度较差,很多人问:这白茫茫一片到底是霾还是雾?老实说,都有。昨天,我市的AQI

(空气污染指数)最高点出现在4时,数值为267,属于重度污染;15时降到最低,数值为188,属于中度污染。

许昌市气象台高级工程师王东平说:“根据气候的大趋势,进入冬季,霾会越来越频发,大家要做好心理准备。今天可能有小雨,下午会渐渐放晴,未来多是多云间阴的天气,不利于雾霾扩散。雾霾会继续影响我们的生活。”

霾会影响身体健康,能直接进入并粘附在人体呼吸道和肺叶中。尤其是亚微米粒子会沉积于呼吸道和肺泡中,引起鼻炎、支气管炎等病症,长期处于这种环境还会诱发肺癌;霾也影响交通安全,出现霾天气时,能见度降低,空气质量差,容易引起交通阻塞,发生交通事故。

在雾霾天气下,建议老人、孩子少出门,外出时戴口罩;不要在早晨锻炼身体,一定要外出就选择中午或下午;要适当减少运动量。

这几种调味料能暖身

生姜

“冬吃生姜,不怕风霜。”生姜有温中止呕、解表散寒等养生功效,还能治疗湿痛、腹痛、腹泻。生姜含人体所需的氨基酸、淀粉、磷、铁等成分,有助于促进血液循环,加速人体的新陈代谢。

除此之外,生姜是助阳之品。自古以来,中医有“男子不可百日无姜”之语。因此,冬季养生可适量吃些姜。

葱

一些人习惯只取葱中间部分食用。葱白含有挥发油,主要成分为蒜素,有抗氧化、抑制细菌与发汗的特

性。葱须性平,有助缓解呼吸道、胃肠道疾病等症状。怕冷、冬天容易肩背酸痛的人,可将葱须入汤,或煮水后加点儿蜂蜜或冰糖,可达到治感冒、缓解肌肉酸疼的效果。

大蒜

大蒜是不错的调味品,性偏温热,能驱寒。大蒜也有一定的杀菌效果,科学研究也证明大蒜有一定的抗菌作用。大蒜中所含的硫化物具有奇强的抗菌、消炎作用,对多种球菌、杆菌、真菌和病毒均有抑制和杀灭作用,是目前发现的天然植物中抗菌作用最强的。

香菜

香菜性温,入肺经、脾经,有发汗透疹、消食下气的功效,适用于感冒、小儿麻疹、饮食积滞、消化不良等。《食经》言其“调食下气”。《食疗本草》言其“利五脏,补筋脉,主消谷能食,治肠

风”。

姜黄

姜黄不是姜,是一种草本植物,类似于生姜,却没有生姜的辣味和刺激性。它本身是一种香料,也是中药材,具有很好的暖身效果。做菜时加点儿姜黄,既可以增进食欲,又可以通经止痛、活血行气、驱寒暖身,让你的活力立即回归。

肉桂

现代医学研究发现,肉桂的确是“香料中的药”。肉桂性热,有暖胃、驱寒、止痛、发汗、温通经脉和促进血液循环的功效,能够让身体暖和起来,因而能够缓解经痛和感冒。肉桂所含的挥发油能够促进胃黏膜分泌和胃蠕动,帮助体虚的女性改善代谢,缓解便秘。肉桂中含有桂皮醇,对中枢神经系统有明显的镇静作用,可改善失眠。

(晨综)



1975年12月2日 毛泽东会见美国总统福特

1975年12月2日下午,毛泽东主席会见了来访的美国总统杰拉尔德·福特及其夫人贝蒂·福特、福特总统的女儿苏珊·福特、国务卿亨利·基辛格、美国驻中国联络处主任乔治·布什、总统国家安全事务助理布伦特·斯考克罗夫特、副国务卿约瑟夫·杰克·西斯科、东亚和太平洋事务助理菲利普·哈比卜等人。

(晨综)

