



今日天气



今天晴间多云,偏西风2到3级,1℃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



感冒指数
易发



洗车指数
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20分	17时15分

近期天气干燥,注意补水

本报讯(记者 李翊飒)今明两天,我市气温没有大的起伏,以多云为主。天气干燥,市民要注意补水。

干燥的冬季,怎么提高湿度

“我市今天晴间多云,偏西风2到3级,1℃到10℃。”市气象台的工作人员说,“明天我市-2℃到10℃,依然是晴间多云的天气。”本周六,我市气温没有大的起伏,但是到了本周日,气温会有明显的下降,为-4℃到4℃。

近期雨水稀少,空气干燥,尤其在有暖气的环境下更易出现皮肤脱皮、嘴唇发干等症状,那么冬季如何才能有效补水呢?

1.养绿植。绿色植物是天然的空气加湿器,如仙人掌、水竹、绿萝、富贵竹……冬季天气干燥,可以在客厅、卧室养些观赏型绿色植物,既能净化空气,又能提高室内水分含量。

2.使用加湿器和温湿计。屋里干燥,最快的解决方式是放一个加湿器,它可以快速提高空气中水分的含量。但加湿器可以覆盖的范围有限,所以需要加湿的房间可以各放一个。此

外,家里有老人和小孩儿时,房间里可以挂一个温湿计,方便随时了解空气湿度和温度。

3.养殖观赏鱼。冬季养观赏鱼也是缓解室内干燥的一个好方法。它既可以达到视觉保湿的效果,还可以提高室内空气的湿度。

4.在暖气片旁边放盆水。如今,许多家庭都有暖气,在暖气片旁边放一盆水也有很好的加湿效果。

5.做好皮肤保湿工作。冬季空气干燥,皮肤的保湿工作也需要注。日常的护肤品可以选择保湿补水型的,还可以定期敷补水面膜,防止皮肤干燥。

6.多喝水,补充体内水分。干燥的环境就像蒸馏器,不但蒸发屋内水分,而且会慢慢消耗我们体内的水分,这时候,自身补水就显得非常重要。要多喝热水,注意要少量、多次分时段补水。

加湿器里加“作料”或影响健康

说到补水,很多人一下子就能想到加湿器。使用加湿器时,有越来越

多的人喜欢在加湿器里添加精油、醋等“作料”,以期起到杀菌、美容养颜等目的。

但实际上,这种做法并不可取,甚至可能引发呼吸系统疾病。

这是因为真正能用于治疗,并作用于肺部的物质,必须具有一定水溶性、脂溶性,并有一定的微粒数,才能与肺泡上皮细胞相结合,从而被毛细血管吸收。

当精油、醋等物质通过加湿器释放到空气中时,本质上,这些物质对于肺来说都是异物,会加重哮喘、肺气肿等疾病症状,甚至会导致过敏性肺炎。

加湿器除了增加空气湿度外并无其他功能,所以,不仅不要在加湿器添加其他物质,而且最好使用纯净水。因为自来水里的杂质会缩短机器的使用寿命,甚至损坏机器。

为了更健康、更舒适地度过干燥的冬季,使用加湿器时,要根据室内空气干燥程度调整雾化量,将室内的空气湿度控制在30%至50%。

此外,应每3天至每5天清洗和消毒一次加湿器。



初冬月季 傲娇如春

在初冬的萧瑟中,朵朵鲜艳的月季依旧静静地开着。
晨报摄影 杨望祥 摄



赏雾凇去哪里好?

冬天想邂逅“冰雪奇缘”的童话世界,除了盼雪外,赏雾凇也成为很多人的选择。雾凇非冰非雪,非花非雾,是冬季的视觉盛宴。目前我国不少地方已经进入雾凇最佳观赏期,到底有哪些观赏雾凇的好去处?

雾凇在我国南北方皆可观赏,只要雾中有过冷却水滴,并满足一定温度就可形成,在北方湿气较大的邻水地区很普遍,在南方高山地区也比较常见。

在北方,东北、内蒙古以及新疆等冬季漫长的地区,赏雾凇的时间较长。内蒙古兴安盟的阿尔山有着长

达50多公里的雾凇带,素有“大兴安岭百里雾凇长廊”的美称,长达7个月的冰雪期为雾凇景观提供了天然的保护;吉林赏雾凇圣地众多,雾凇岛、松花江畔都是著名雾凇观赏地,长白山魔界风景区的雾凇因雾气较大,比普通的雾凇观赏地更添了几分神秘感。

在南方,湖南天门山、衡山,安徽黄山以及四川峨眉山都是赏雾凇的绝佳观赏地,其中峨眉山的雾凇观赏期最长,每年平均雾凇日数有140多天。



资料图片



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1948年12月10日 联合国大会通过《世界人权宣言》

1948年12月10日,联合国大会全体会议通过《世界人权宣言》。该宣言包括序言和30条款,其中19项涉及公民和政治权利,6项涉及经济、社会和文化权利。

《世界人权宣言》是战后联合国通过的第一个关于人权的专门性国际文件,是有组织的国际社会第一次就人权和基本自由作出的郑重宣言,对推动世界人权事业的进步和发展作出了不可磨灭的贡献,不失为世界人权史上的一个重要里程碑。

(晨综)

(晨综)