今日天气

今天晴间多云，偏南风转偏北风2到3级，-5℃到5℃。

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

感冒指数
易发

洗车指数
适宜

紫外线指数
一般

穿衣指数
羽绒服

日出时间	日落时间
7时24分	17时18分

1991年12月16日 海峡两岸关系协会在北京成立

1991年12月16日，海峡两岸关系协会在北京成立。这是一个以促进海峡两岸交往、实现祖国统一为宗旨的民间组织。《海峡两岸关系协会章程》规定，为实现协会宗旨，协会将致力于加强同赞成本会宗旨的社会团体和各界人士的联系与合作；协助有关方面促进海峡两岸各项交往和交流；协助有关方面处理海峡两岸同胞交往中的问题，维护两岸同胞的正当权益。协会还可接受有关方面委托，与台湾有关部门和授权团体、人士商谈两岸交往中的有关问题，并可签订协议性文件。

（晨综）

晴冷

本周剩下的日子天气常态是晴冷。那些本该在2020年完成的目标，实现了吗？这一年，你有哪些收获？

记者 王婵

本文图片由晨报摄友常相奎摄

晴冷仍是天气主旋律

这几天冷吗？是不是即便不出门也常打哆嗦？

和南方的雨雪天气相比，咱们这里可以暂时感受冬日里的透蓝天空和“灿烂”阳光。气温却毫不留情，让每一个身在其中的人都要接受冷空气带来的低温“摧残”。

根据当前气象资料分析，预计本周我市基本无降水，降水量较常年同期均值偏少，平均气温接近常年同期均值。本周前期的气象条件较利于空气污染物扩散，中后期有静稳天气过程。所以，未来几天晴冷是天气的常态。

许昌市气象台预报，我市今天晴间多云，-5℃到5℃；明天多云间晴天，-4℃到6℃。

这样的天气下出门，体感上用一个字形容即是“冷”，用两个字形容是“好冷”，用三个字形容是“冷死了”！

大家出门的话一定要注意加衣，千万别感冒了！

2020年你收获了什么？

时光飞逝，好像突然一下就来到了岁末。日子是一件奇怪的事，每当走到一个特别的数字时，总会引得人无限遐想。人们或许会想起那些埋藏了许久的往事，或许会许下一个美好的愿望。

面对过往，也许你会有所遗憾，遗憾是和去年相比，今年好像没啥变化。也许这一年里你失去了爱你的人或是你爱的人，也许这一年里你遭受了不公平待遇，也许你没有完成年初定下的目标，也许你又胖了……

但无论是什么，你要相信，遗憾并不是常态。

也许你是一个积极向上的人，但也会如许多人一样，当自己压抑很久时，说不定哪一个时间节点就会完全释放那些无处安放的情绪。即便如此，也请相信一切都会变好的。东野圭吾曾说：“别为难自己，活得像你就行了。”

2020年即将和我们作别，2021年即将来到我们身边。改变永远都来得及。相信自己，只要你愿意为之付出努力，相信明天一定会更好。让我们一起为明天加油！

今年最后一场流星雨，你想和谁一起看？

2020年已接近尾声，而这个月有两场流星雨。12月13日的那场双子座流星雨你看了吗，和谁一起看的呢？

如果你错过了那场流星雨，没有关系，我们还可以邂逅今年最后一场流星雨——小熊座流星雨。

先来了解一下小熊座流星雨。小熊座流星雨活跃于12月17日到26日。12月22日，它的流量将达到高峰，最好在当日5时观测。小熊座流星雨的流量可达每小时25颗。但是，今年每小时可能不超过10颗，只要在北半球都可以看到。不过，看到流星雨也需要一些“天时”的条件，并不是一定能看到。

最佳的流星观测地有两个必要条件——足够暗、场地开阔。

过多的光污染和建筑、树木的遮挡都会影响观星的体验。所以，尽量选择野外、湖边或山上。

当然，天气条件至关重要。若天公不作美，那么也难以观测到。观测流星雨需要大视场，所以肉眼观看即可，使用望远镜反而不易看到。

最后，想问一句，你想好和谁一起看流星雨了吗？祝你一切如愿！

冬季如何增强免疫力？

目前，我国大部分地区已被纳入冬季版图。冬季气温变化大，易引发感冒，增强免疫力十分重要。调整饮食、培养一些好习惯等有助于增强免疫力。

气象与健康

每天喝水有诀窍

水是人体的重要组成成分，约占一个健康成年人体重的60%至70%。建议成年人每天饮用七八杯水（总量约1500-1700毫升），提倡饮用白开水或茶水。

食物种类多样，营养才全面

长期坚持合理膳食，保证一日三餐、按时吃饭，是机体生理功能和免疫功能的重要保障条件。只有食物种类多样才能满足人体对能量和各种营养素的需要。建议每天至少摄入12种、每周至少摄入25种以上的食物。每天的膳食应尽量包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

特殊人群需要营养强化

特殊人群需要营养强化。对于儿童，建议选择含有维生素A、维生素D、维生素C、铁、锌、硒以及DHA的营养素补充剂。对于孕妇和产妇，在不能获得多样化膳食时，可以选择营养素补充剂或配方奶粉给予补充。对食物中钙摄入不足、日照不足的老年人，需要额外补充钙剂和维生素D制剂。

（晨综）