



今日天气



今天多云到晴，
偏南风2到3级转西
北风4到5级，-2℃
到11℃。

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



日出时间	日落时间
7时28分	17时21分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1949年12月23日 全国第一次教育工作会议 在北京举行

1949年12月23日，全国第一次教育工作会议在北京举行。会议确定了逐步改革旧教育的方针、步骤和发展新教育的方向。会议强调，教育必须为国家建设服务；教育应着重为工农服务；普及与提高正确结合，在相当长的时期内以普及为主。从此，全国开始有步骤地、谨慎地对旧有教育制度进行改革。改革的一个重要方面是改变旧社会劳动人民没有受教育机会的状况，解决教育为工农大众开门的问题。

(晨综)

多云占据天气舞台“C位”



本文图片由晨报摄影家常相奎摄

本报讯(记者 王婵)可能是因为阳光照射，昨天的天气不是非常冷。冬天微微回暖也算是一种幸福。好消息是这种幸福还会与我们相伴几天。一直到本周日，我市都以多云天气为主，气温也很平稳。

好天气继续，晒被褥要记得开窗

昨天15时，在阳光的照射下，气温升到了10℃，微微有了一点儿暖意。这种暖意将持续下去，多云将持续占据天气舞台“C位”。

许昌市气象台预报，今天和昨天一样，太阳将会露出热情的笑脸。本周，我市的气温相较上一周要高。这几天，你家的阳台上是不是也挂了许多衣物，你是否多日没有晾晒被褥了？未来几天天气晴好，快抓住这几天的好时机晾晒吧。

可能有的人觉得冬季并没有那么潮湿，没必要晒被褥。其实，这是一个认识上的误区。潮湿只是晾晒被褥的

原因之一，另外一个重要原因是，被褥上吸附了来自空气和人体的细菌、螨虫、尘埃等有害物质，长期盖这样的被子对健康不利。尤其是儿童的被褥更要勤加晾晒。

在阳光灿烂时晒被褥，阳光中的紫外线有强大的杀菌作用。在阳光照射和空气流动的共同作用下，被褥中有害的病毒、细菌在很短时间内就会被杀灭，从而起到保护人体健康的作用。

值得注意的是，晒被褥的最佳时间是11时到14时，晒两三个小时比较合适。很多人在阳台上晾晒被褥，这个时候千万记得要开窗，空气流通才能达到除菌的效果。

天干物燥，小心火烛

冬至时节，取暖器、电热毯会派上用场，请大家绷紧防火这根弦儿。

1.在使用电褥子、电热毯之前，要仔细检查存放一夏天的电褥子是否完好、电阻丝是否被折断、是否出现老化

或破损。

2.电热毯的通电时间不宜过长。睡前通电加热，睡时关掉电源，不要通宵使用。儿童不要用电热毯，以防尿床弄湿电热毯，引起触电。电热毯要放平，不要在不平的金属物或硬物上使用；不要折叠使用，避免损坏电器元件，造成火灾。

3.电暖风、电炉子等电热器具要远离可燃物，严防超负荷用电，做到人走断电、灭火源。

4.一些易爆品，如打火机、花露水、空气清新剂等不要离电暖器太近，以免发生爆炸。

5.冬季天干物燥，当空气相对湿度低于50%时，可能产生静电。近年来由静电引起的火灾屡见不鲜。因此，把空气相对湿度控制在75%及其以上，一般就能避免类似事故的发生。

在我国省会城市中，1月平均最小相对湿度小于50%的占一半以上。其中，拉萨的相对湿度仅有11%，北京的相对湿度不足30%。所以在冬季，一定要小心防范。

冬季如何增强免疫力?

12月21日进入冬至，这一天是北半球一年中白昼最短、黑夜最长的一天，意味着一年中最寒冷的时段来临，“数九寒天”正式开启。我国幅员辽阔，各地气候不同，北方地区多流传这样的《数九歌》：“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走。”在这种寒冷天气下，我们该遵循以下3个养生的基本原则。

早睡早起，遵循“冬藏”养生之道

冬至期间，我国南北各地天气渐寒，是人体养精蓄锐的最佳时段。生

活起居方面，建议大家早睡早起。如果有晨练习惯，最好在7时至9时这个时间段进行。过早外出的话，身体易受寒冷刺激，诱发心脑血管方面的疾病。同时，外出要注意保暖，避免过量运动，做到劳逸适度。

冬季闭藏，万物休整，神志深藏于内。这一时节要遵循“冬藏”养生之道，做到多“储蓄”、少“透支”，保持精神愉悦。

宜进食温补类食物

天气寒冷，宜进食温补类食物，比如鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼等，但不要过多进食，否则可能导致上火。莲子、芡实、赤豆、大枣、燕窝、银耳、猪肝等平补类食物也可适合吃一些。

另外，木耳、芝麻、黑豆、海参、鲍鱼等滋补类食物具有滋阴益肾、填精补髓的功效。

需要注意的是，并不是每个年龄段的人都适合食补，进补要根据自身体质选择适合的补品。对于大多数人来说，男性宜在40岁左右、女性宜在35岁左右开始进补。

药膳进补宜在身体状况良好时进行

俗话说：“三九补一冬，来年无病痛。”将药膳和肉类一起炖煮，药效会渗透到汤中。正确“冬补”可强身健体。

使用药膳进补应在身体状况良好的时候进行，患有感冒、发烧、咳嗽都应避免。

另外，药膳进补一忌虚实不分，要遵循“虚者补之”的原则；二忌无病进补，任何补药服用过量都会对身体有害。

(晨综)

