



今日天气



今天晴间多云,偏北风4级左右,-4℃到11℃。

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



晴冷依旧,注意保暖

本报讯(记者 李翊颀)近期,我市一直是晴多雨少的天气状态,虽然没有阴雨天气的身影,但是整体来看,昼夜温差很大,早晚的寒冷丝毫没有改变。拿今天来说,我市最高气温为11℃,最低气温为-4℃。晴冷依旧,保暖工作不可松懈。

冬季火情多发,以下几点小贴士要记牢

本周,我国中东部大部分地区晴朗“在线”,具体我市今明的天气状况,市气象台的工作人员介绍道:“我市今天晴间多云,-4℃到11℃;明天依然晴间多云,-4℃到11℃。”天气干燥,应增强防火意识,谨防火灾的发生。

说到防火,以下几点小贴士要记牢。

1.平衡车、电滑板等用锂电池当能量来源的产品,不能在室内充电。虽然平衡车、电滑板的锂电池数量、大小远不及电瓶车,但一旦发生意外,后果同样不堪设想。

2.锂电池在充电时,要远离易燃物。锂电池充满电后,如果忘记及时结束充电,极易引发火灾。如果此时充电环境内有较多易燃物,火灾发生后,火就会迅速蔓延。

3.使用各类电器设备后,要及时拔掉插头;带有锂电池的电子产品一定不能过长时间充电;家中日常要配备消防防火装备。

冬天,如何进行户外运动?

天气寒冷,长时间待在温暖的室内,身体各项机能可能有所下降,因此,不如选择在阳光较好的时段外出活动,一方面可增强体质、提高身体御寒能力,另一方面还能促进身体对钙、磷的吸收。那么,冬季如何正确进行户外运动呢?

1.选择阳光较充沛的时段进行户外运动,做好保暖工作。衣服选择透气吸汗的面料,并随身携带干毛巾,运动完及时将身上的汗擦干,避免着凉感冒。

2.在寒冷天气下,人体的肌肉弹性和伸展性会有所降低,因此,运动前需做好准备活动,谨防运动创伤。

3.冬季气温较低、风力较强,进行运动时呼吸方法需得当,不要大口呼吸,可采用鼻腔呼吸或口鼻结合呼吸的方法,以减轻寒冷天气对呼吸道的刺激。

4.冬季不宜进行高强度的户外运动,尽量选择中低强度的有氧运动,遵循“循序渐进”的原则,像快走、慢跑、跳绳、球类、爬山等项目都是比较不错的选择。

5.选择空气质量较好的时段外出运动。寒潮来袭、大风天、雾霾天气都不适宜进行户外活动。

天冷感冒了咋办?试试这些食物吧!

近段时间,冷空气频繁,气温一路走低,感冒的人也明显增多。但很多人出现感冒症状后不愿意吃药,有时候一不小心,症状就会加重。小编推荐几个治疗感冒的食疗方法给大家。

葱白粥:缓解鼻塞

将大米煮熟后,放入切好的一根葱段,熬煮10分钟即可。

大葱具有抗菌消炎的作用,可以发汗驱寒。热粥也有利于驱寒气,辅助发汗,还能养护胃肠,帮助消化。葱白粥可以每天分两次食用,糖尿病患者食用时要注意搭配新鲜蔬菜或粗粮,以免血糖升高。

西芹炒百合:缓解咽痛

准备西芹、鲜百合、植物油和盐适量。将鲜百合洗净剥瓣、西芹洗净切片,二者焯水后备用。炒锅置火上,倒入油至油温合适,放入百合和西芹翻炒,临出锅时放入盐调味。

西芹含有较多的维生素C,能参与产生对抗感冒病毒的抗体,缩短病程。百合有利于减轻炎症反应,可润肺和缓解咽痛的症状。

生姜水:缓解咳嗽

将一两左右的生姜切碎捣成泥汁,冲入250ml左右的开水,放凉后饮用。注意姜要用新鲜的姜,而不是干姜。

鲜姜具有温中散寒,止咳祛痰的

作用。而生姜中的姜烯、姜酮混合物还能够促进血液循环,达到发汗解热的作用,因此可以总体上缓解感冒的症状,帮助机体早日恢复。

白萝卜汤:缓解头痛

把白萝卜洗干净,切成5毫米左右的薄片,加入水中熬至沸腾即可饮用。感冒加重时食疗只能起辅助作用,还需及时进行药物治疗。感冒加重后,患者会觉得咽痛、鼻塞、流涕等症状加重,有一些人甚至出现高热、头疼难忍等症状。此时的身体正与病菌“作斗争”,极易产生内热。而白萝卜“去邪热气”的效果十分明显,这时喝点儿白萝卜汤是很管用的。

胡萝卜红枣汤:预防风寒

先把红枣洗净用温水浸泡一段时间,再加适量清水,用小火将胡萝卜和红枣煮熟,加冰糖调味即可。

胡萝卜富含类胡萝卜素,能帮助人体抵抗外来的致病因子,起到预防疾病的作用。多喝汤水水也有助于身体排毒。

最后需要提醒一下大家,食物固然有助于缓解不适症状,轻的感冒也的确可以通过食疗来改善,但重的感冒肯定需要吃药来达到治疗的目的,尤其是老年人、小孩儿、孕妇或者有基础病的特殊人群,建议及时去看病。

(晨综)



葱白粥



生姜水



西芹炒百合

本文图片均为资料图片



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2018年12月24日,“复兴号”新型动车组首次公开亮相

2018年12月24日,由中国中车研制的时速350公里17辆长编组、时速250公里8辆编组、时速160公里动力集中等多款“复兴号”新型动车组在中国铁路科技创新成就展上首次公开亮相。

“复兴号”新型动车组具有完全自主知识产权、达到世界先进水平,是目前世界上运营时速最高的高铁列车。

(晨综)