



今日天气

今天阴天转多云,偏北风3到4级,-3℃到2℃。

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
7时30分



日落时间
17时28分

本周天气怎么样? 冻你没商量!

本报讯(记者 王婵)2021年的第一个假期结束了,相信小伙伴们都会为元旦假期的天气点赞!但有一个不太好的消息要告诉大家,本周又要降温了,且降温幅度非常大,用许昌市气象台官微的话说就是,“冷空气要来冲‘新年业绩’了”!

此次冷空气过境,许昌会不会下雪

2020年12月底,我市开启“冰冻模式”,人们即使穿上羽绒服和长靴,也难挡那深入骨髓的冷。本周的冷空气比上次冷空气的威力更大,第一拨冷空气于今天正式来袭,早晚时分气温低至-3℃,中午最高气温只有2℃。不过,这一拨操作仅仅是弱冷空气的小小试探。在1月6日晚会有一拨强冷空气,1月7日清晨气温会低至-12℃,甚至更低。但是,这两拨冷空气并不会为我们带来降雪!

是不是有点儿遗憾?解释一下,冷空气的标配是“降温”和“大风”,“下雪”是额外“赠品”,并不是次次都有。因为我市处于中原地区,地理位置特殊,经常处于雨和雪的临界状态,加上城市热岛效应,近地面气温较高,所以很难降雪。

不管下不下雪,冷是一定的。今天是二十四节气里的“小寒”,一年当中最冷的时节来到了你我的身边。

俗话说,“小寒大寒,冻成一团”。据许昌市气象台高级工程师王东平介绍,常年小寒期间,我国大部分地区已进入严寒时期,土壤冻结,河流封冻,加之北方冷空气不断南下,天气寒

冷。许多人会觉得小寒没有大寒冷,小寒的名字里虽然有“小”字,但从常年平均气温来看,小寒跟大寒在寒冷程度上是不相伯仲的。历史气象数据显示,全国大寒比小寒更冷的城市仅有7个,都是南方沿海城市。

睡觉时不必穿太厚

到了冬天,为了保暖,也为了图半夜如厕省事,很多老人喜欢穿着厚厚的保暖衣睡觉,这样会影响睡眠质量和身体健康。

睡觉时穿得太厚,不但翻身不便,越睡越累,还容易引起感冒。因为厚厚的衣物会妨碍皮肤正常的“呼吸”和汗液的蒸发。衣服对肌肉的压迫和摩擦还会影响血液循环,造成体表热量减少,这种情况下即使盖上厚被子也会感到冷。

事实上,冬天睡觉时不用刻意穿太厚,只要把室温控制在20℃左右,湿度在60%左右就行。穿合适的睡衣,如透气吸潮性能良好的棉布、针织布、柔软护肤的丝质料子等。如果室内温度高,脱衣睡觉更好。因为人在睡眠时大脑、肌肉进入休息状态,心脏跳动次数减少,肌肉的反射运动和紧张减弱,此时脱衣而眠,可消除疲劳,身体的各器官都会得到很好的休息。另外,晚上不要喝太多水,尤其是肾功能相对较差的老人,睡眠中途如厕次数过多会打断睡眠,影响睡眠质量。睡前可用热水泡泡脚,不但能提高睡眠质量,还能加快血液循环,增加身体的热量。

提醒大家的是,感冒不都是穿太少引起的,室内的空气流通十分

重要。如果怕冷,可以把卧室窗关上,把卧室的门和客厅的窗打开,通过这种方式使室内空气保持流通。

暖宝宝贴哪里最暖和

寒潮来袭,除了穿上最厚的衣服外,不少人都准备了暖宝宝。

前段时间,寒潮来袭时,“暖宝宝贴哪儿最暖”直接冲上了热搜。记者整理了下网友的建议,原则上是哪里怕冷贴哪里,全身都怕冷的话就贴在血管丰富的部位,比如大腿根、腋窝下、颈部,但是这些地方贴着不舒服,所以大多数人会折中贴在后背腰部和腹部。网友推荐,暖宝宝贴在跟腱位置能最大限度地发挥效果,尤其适合久坐或者冬天在室外工作的人。暖宝宝虽好,但不能长时间使用!

另外,脚部防寒也至关重要。年轻女孩儿喜欢色彩斑斓、图案可爱的袜子,看起来“萌萌哒”!可是,袜子能御寒才是最重要的。对于容易手足冰凉的女性来说,不但要有一双温暖的鞋子,一双既耐寒又耐穿的袜子也很重要哟!

如果袜子出现以下三种情况,那么就应该淘汰了。1.袜子失去弹性。这样会加大袜子与双脚之间的摩擦,走路或运动时不跟脚,如果出汗还会有滑腻的感觉,很容易受伤。2.袜子变薄,有破洞。袜子变薄会导致脚跟受伤或起泡。3.穿上袜子之后感觉不舒服,双脚有紧绷、刺痛和明显勒痕等不适感时,说明袜子是不合适的。

说一千道一万,做好保暖最重要。天冷,祝一切安好!

许昌仲裁委员会公告

王小豪、宋昔珍:

本会受理王春风申请仲裁你们民间借贷纠纷一案,现依法向你们公告送达仲裁申请书、仲裁通知书、仲裁规则、仲裁员名册、仲裁庭组成方式及仲裁员选定书。望你们在本公告发出之日起60日内来本会领取,逾期视为送达,并在公告期满后15日内选定仲裁员,逾期将由本会主任指定仲裁员组成仲裁庭。本案定于2021年3月23日9时在本会仲裁庭开庭,不按时到庭本会将依法缺席审理。本会地址:河南省许昌市东顺河街与东大街交叉口向南鼎盛·鑫悦广场D座8楼。

2021年1月5日

公告

许昌市魏都区旗袍文化协会会员大会于2020年12月31日在许昌市河西社区顺利召开,审议通过了章程并选宋玉群为法人兼会长,吕焕丽、张会敏为副会长,刘继红为秘书长。业务主管单位:魏都区文化广电和旅游局。登记机关:魏都区民政局。

许昌市魏都区旗袍文化协会
2021年1月5日

天冷吃些暖身食物

除了羊肉外,还有哪些食物具有暖身效果?

燕麦

燕麦富含膳食纤维和植物蛋白质,具有很好的饱腹感,有助于控制体重,其中的β葡聚糖具有降低“坏胆固醇”的作用。此外,燕麦还富含多种矿物质,有助于身体抵抗寒冷。

巧克力

巧克力富含类黄酮。在热牛奶中加入两块巧克力,不但有益身体健康,还具有一定的暖身效果。

巧克力

黑豆

黑豆富含铁和铜等矿物质,其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示,喝黑豆汤有助于肌肉获得更多血氧,增强机体免疫力和抗寒能力。

辣椒

辣椒中的辣椒素可促进新陈代谢,帮助人体抗寒防潮,增强肠胃蠕动,改善食欲。需要提醒的是,吃辣应该有度。

核桃

核桃不但富含可促进心脏健康的不饱和脂肪酸,还含有丰富的磷脂和维生素E,这些营养素对于抗寒都有一定的帮助。

红薯

红薯富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素以及钾和镁等多种营养素。天冷时,吃一个热乎乎烤红薯,有助于身体抵抗寒冷。

姜

姜具有生热暖身的功效,怕冷的人可以常喝生姜茶。(晨综)

红薯

黑豆

本文图片均为资料图片