



今日天气



今天晴到多云,西北风转偏南风3级左右,-2℃到13℃;明天多云间晴,0℃到15℃。

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



打伞指数
不需要



钓鱼指数
适宜



紫外线指数
一般



穿衣指数
冬装

日出时间	日落时间
7时11分	17时15分

天气渐回暖 养生要注意

本报讯(记者 常烨)现在已经进入“五九”,虽然气温较之前有所回升,但晚上和清晨气温仍然较低。广为流传的“九九消寒歌”中说“五九六九,沿河看柳”,意思是说进入“五九”后,大地渐渐回暖,柳树发芽。

气候干燥 加强补水

据市气象台预报,我市今天晴到多云,西北风转偏南风3级左右,-2℃到13℃;明天多云间晴,0℃到15℃。今明两天晴好天气仍将持续,气温以“偏暖格局”为主,没有明显降水过程。市气象台工作人员提醒大家,虽然暖势力有所增强,冷空气的影响时间缩短,但气温起伏,昼夜温差大,要注意根据天气变化适时添加衣物,以免着凉感冒。

冬季,人体的新陈代谢能力会降低,加之我市近期没有降水,气候十分干燥。这时,我们的皮肤会失去较多的水分,因此补水保湿很重要。如何解决体内缺水而引起的皮肤干燥问题?多喝水。白开水是皮肤最好的“补水饮品”。

立春将至 养生要注意哪些方面

再过几天就要立春了,立春是二十四节气之首,是冬、春季节的更替,标志着开始进入风和日暖、万物生长的季节。冬去春来,万象更新,天气开始回暖,虽然寒意犹在,但万物的生长已不可阻挡。

立春之后,养生要从饮食、起居、心理和运动等方面做起。春天,万物

萌动,比较容易滋生细菌,要特别注意讲卫生,多开窗通风,使室内空气流通,防止疾病发生。进入春季后,人体的新陈代谢开始旺盛,饮食宜选用甘、微温之品,避免吃油腻、生冷等食物,多吃新鲜的蔬菜瓜果和一些味甘性平且富含蛋白质、维生素、矿物质的食物。

天气慢慢变暖,我们应该积极到室外锻炼。不过,老人锻炼不要太早,早晨气温偏低。锻炼之前,要先轻柔地活动躯体关节,运动要舒缓一些。不宜选择过于剧烈的运动,以免出汗太多,对养生不利。另外,在天气变化过大或气温过低时运动,不利于身体的健康。

提醒大家:运动量要逐步加大,循序渐进。



美丽的天鹅

两只美丽的天鹅在追逐什么呢?也许是看到许昌的景色太美,它们高兴地嬉戏、飞舞……

晨报摄影 高文胜 摄



天气干燥易上火 教你几个“败冬火”的小妙招儿

多喝白开水。喝水能加快新陈代谢,缓解烦躁的情绪。

室内放盆水。冬季上火多因“燥”,除了给身体补水外,还应给干燥的空气加湿。可使用开加湿器、放一盆水、开窗通风等方法,保证室内湿度在30%至60%之间。

早睡晚起。熬夜会损耗阴气,肝脏得不到充分休息,引起头晕、眼干、易怒、两眼发红等肝火旺盛症状。冬季应适当延长睡眠时间,建议晚上10点前睡觉,早上6点后起床。

常揉肚子。面对上火引起的便秘,可尝试轻揉肚子,增加胃肠蠕动,通便后火气往往会消散。方法是:单手以肚脐为中心顺时针向外画圈,坚持5分钟

以上,直到腹部微微发热。晨起和睡前揉肚子效果较好。

适量运动。散步、慢跑、打太极拳等运动可排解烦闷,增强体质。但要注意:早上锻炼最好等到太阳出来后,运动强度以微微出汗为宜。

按摩降火穴。常按三个穴位有降火功效:照海穴,位于足内侧,内踝尖下方凹陷处;涌泉穴,位于脚掌前部1/3、脚缘两侧连线处;合谷穴,即虎口。按揉时间不宜太长,也不宜用力过猛,以5分钟至10分钟感到微微酸胀为宜。

需要注意的是,很多人往往胡乱去火。一些广为流传的方法虽有可取之处,但并不适用于所有人,用得不对反而让身体“火上浇油”或寒热交加。以

下3种错误行为最为常见:

1. 靠喝凉茶去火。凉茶多由金银花、菊花、黄芩等组成,性寒,适宜实火患者,但虚火患者喝凉茶可能“凉上加凉”,还可能导致胃疼、腹痛、腹泻。月经期间的女性、风寒感冒患者也不宜喝凉茶。

2. 猛吃苦味去火。莴苣、生菜、苦瓜等苦味食物有助清心泻火。但不可过食或长期食用,尤其是老人,吃多了会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等不适。

3. 天天喝菊花茶。菊花茶有清热解毒的功效,但不宜天天喝,平时怕冷、一吃凉就胃痛的虚寒体质者长期饮用,会使体质越来越寒,免疫力降低。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1963年1月29日 周恩来提出四个现代化

1963年1月29日,周恩来提出四个现代化。

1963年1月29日,周恩来在上海科学技术工作会议上指出:我们要实现农业现代化、工业现代化、国防现代化、科学技术现代化,简称四个现代化。把我国建设成为一个社会主义强国,关键在于实现科学技术现代化。

(晨综)