



## 今日天气



今天多云转阴天,西南风转东南风  
2级,6℃到20℃。

**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  
冬装



日出时间  
6时00分



日落时间  
18时51分

# 天气忽冷忽热 注意增减衣物

本报讯(记者 常焯)晴两天,阴两天,再下两天雨,近期,我市天气阴晴不定,温度也起伏不定,“四季切换自如”,让人真切地体会到了春天就像娃娃的脸一样多变。

不过,这两天气温有所回升,春天将会再次“来到”我们身边。

### 昼夜温差大,及时增减衣物

据许昌市气象台的最新预报,我市今天多云转阴天,西南风转东南风2级,6℃到20℃。

虽然这两天的气温较之前有所升高,但是昼夜温差大,最低气温依然在10度以下。在这样的情况下,人体的抵抗力会有所下降,容易引起感冒、呼吸道等疾病,所以要关注天气变化,及时

增减衣物,适当“春捂”。

接下来的一段时间,我们要面对飞舞的杨柳絮,一年一度的“飞絮”要来了!虽然杨柳絮不受人们的欢迎,但是杨树、柳树具有释氧固碳、降温增湿等显著的生态功能。

### 春季如何保暖及养生

春季正处于大气环流调整期,温度不稳定,我们尤其要注意身体三个重要部位的保暖。

捂腹,肚脐下没有肌肉和脂肪组织,血管比较丰富,受凉后容易引起胃肠功能紊乱,出现腹痛、腹泻等消化系统疾病。捂背,背部保暖可以预防疾病,背部受寒容易阳气不足。捂脚,人体下身的血液循环比上身差,易受寒,

露脚踝对身体特别不好。

春季天气比较干燥,容易上火,呼吸道疾病多发,儿童最好不要去人多的地方,要注意个人卫生,勤洗手,不贪凉。另外,对于花粉过敏的儿童尽量不要外出赏花,这样对呼吸道疾病的预防有很大帮助。

春季要给身体补水,多喝水,避免出现口干舌燥和大便干结的症状,多吃水果,规律排便;要给皮肤补水,做好面部清洁和保湿的工作,涂抹防晒霜;要给眼睛灭火,春季容易眼干、眼痒,看手机或电脑的时间不宜过长,要多喝菊花茶或决明子茶。

饮食方面要以清淡的为主,少食用辛辣的、刺激性的食物,多休息,尽量不要熬夜。



## 远眺的小鸟

可爱的小鸟立在开满梨花的树上,细细品味这美丽的春景。

晨报摄友 高文胜 摄



# 春天适合种什么花

## 春天适合种什么花

**君子兰:**宽大肥厚的叶片,有很多的气孔和绒毛,能分泌出大量的黏液;通过空气流通,能吸收大量的粉尘、灰尘和有害气体,对室内空气起到过滤的作用,被人们誉为理想的“吸收机”和“除尘器”。

**蝴蝶兰:**花朵艳丽娇俏,赏花期长,花朵数多,能吸收室内有害气体,既能净化空气又可作盆栽观赏。

**长寿花:**植株修长,株高可达40厘米,鳞茎较小,叶鲜绿色,狭线形,表面有凹沟。

## 养花的一些技巧

养花没有肥料可能造成花营养不良,只长叶片不长花。许多生活中常见的东西都是很好的肥料。

去掉茶叶的浓茶水放入花盆中可

以延长花期。

鱼刺、碎骨、鸡毛、蛋壳等含有丰富的磷,把这些废料掺入旧的培养土里,加水后装入塑料袋中,经一段时间的腐熟,便能变成极好的有机肥;若将这些废料泡制成溶液后追肥,可使花色更加鲜艳。

大米、小米含有很多营养物质,洗完后的水中会残留下一定的营养物质,比如磷、钾等一些微量元素,这些微量元素是花卉很喜欢的养料。用淘米水来浇花,能给土壤补充一些养分,使花卉吸收的养料更多,让其更加强壮!

大蒜防花虫,在室内养的花卉常有危害根系的虫害,可以利用大蒜汁进行防治。先将大蒜捣碎,然后加入适当的水搅拌均匀,最后喷洒在花卉叶片背面。大蒜汁要现配现用,时间长了,防虫效果会降低。

(晨综)



君子兰



蝴蝶兰



长寿花

## 声明

潘建涛(身份证号411024198408014014)购买河南许昌市建正置业有限公司东方佳苑5号楼1单元2804号房屋的首付款收据(号码为8236410,金额为55800元,日期为2019年9月27日)丢失,声明作废。



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

## 2002年4月9日 中国出版集团成立

2002年4月9日,中国出版集团成立大会在北京人民大会堂隆重举行。

中国出版集团成员包括人民出版社、人民文学出版社、商务印书馆、中华书局、中国大百科全书出版社、中国美术出版总社、人民音乐出版社、生活·读书·新知三联书店、东方出版中心、中国对外翻译出版公司和新华书店总店、中国出版对外贸易总公司、中国图书进出口(集团)总公司等13家大型企事业单位。(晨综)