



今日天气



今天晴天到多云,西北风转偏北风4到5级,阵风6到7级,13℃到18℃

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
5时58分	18时53分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1988年4月13日 “体操王子”李宁退役



李宁,1963年3月10日出生于广西壮族自治区柳州市。他是中国著名男子体操运动员、世界冠军、奥运会冠军。

他是20世纪最杰出的运动员之一,在其运动生涯中先后获得14项世界冠军,创造了世界体操史上的神话,被誉为“体操王子”。1988年4月13日退役后,他创办“李宁”品牌。该品牌经过多年发展,已成为中国国家级体育用品品牌,为中国体育产业及消费品行业的发展作出了卓越贡献。(晨综)

“暮春”伊始,多云天气居多

本周气温仍不稳定,市民早晚出门注意添衣保暖

本报讯(记者 王婵)昨天是农历三月初一,进入“暮春”时节,也就是春天的最后一段时间。据市气象台发布的天气预报,今天我市晴天到多云,西北风转偏北风4到5级,阵风6到7级,13℃到18℃,最高气温较昨日下降5℃。本周的天气以多云为主,但气温仍不稳定,早晚温差较大。市民早晚出门时一定要注意添衣保暖。

在我们的想象中,蓝天白云、阳光明媚是春天的元素。但实际上,春天往往“不按常理出牌”,大风、降温……各种天气状况轮番出现。

这是春天真实的样子。北宋政治家、文学家王安石,就写下了“春日春风

有时好,春日春风有时恶,不得春风花不开,花开又被风吹落”这样的诗句。而“变化多端”的天气,其实是春天的一大魅力,因为每一阵风、每一场雨都会让大地更绿一分,更多一分生机。

不知道最近一段时间的天气是不是能“讨你欢心”?记者想说的是,无论天气如何,我们都应该学会从不同的角度感受它、珍惜它。

作家韩松落曾经在日本电影《阴阳师》的影评里提到“季节感”这个词。他说:“季节感是评判一个人出身和环境高贵与否的试纸。因为,只有良好的教育、安稳的环境,才能培育出足够锐利的对季节的感受和表达。《源氏物语》

《枕草子》里那种优越感,就不只是建立在作者的出身上,而是来自他们对于季节感的敏锐度。到什么季节,就做什么,还要预备好相应的感触,开始或许是假的,是程式化的,但久而久之,也就成了真的。”

其实,千百年来中国人都是这样做的。从《诗经》里的“七月流火,九月授衣”,到唐诗里的“春去花还在,人来鸟不惊”;从《红楼梦》里晴雯春天指定要吃一道“鸡丝炒芦蒿”,到《初刻拍案惊奇》里讲大暑之日,公子王孙们为了解暑,都要“浮甘瓜于清泉,沉朱李于寒冰”,季节感无处不在。

而你,是怎样感知春天的?



春日

鄢陵五彩大地景区游人如织。温暖的春日,阳光明媚,人们纷纷走出家门游玩、赏景。

晨报摄影 杨望祥 摄



春季如何预防过敏类疾病?

注意饮食,保持卫生,外出尽量戴口罩

我们都知道,春天一来,万物复苏,各种粉尘、柳絮、花粉、螨虫增多,给有过敏类疾病的人群带来了痛苦。

冬末春初,气温开始慢慢回升,人们在户外活动的增加,一些细菌、病毒等会乘虚而入,导致过敏类疾病的发生。

常见的过敏类疾病主要表现在呼吸道、皮肤和眼睛上。

呼吸道过敏类疾病主要是哮喘和过敏性鼻炎;皮肤过敏类疾病主要是荨麻疹和一些皮肤炎症;眼睛过敏类疾病就是过敏性结膜炎。

春季是过敏类疾病的高发期。大家在这个时期注意一些,并学会一些预防措施,可以有效减少过敏类疾病的发生。那么,如何预防过敏类疾病?以下有3个方法供你参考。

一、在饮食上要注意。不要吃容易引起过敏的水果、海鲜等食物;以前没有吃过或者很少吃的东西尽量不要吃;饮食要清淡,多吃一些提高抵抗力的食物;平时多喝水,防止上火。

二、保持室内环境干燥卫生,注意通风,但是通风时间不宜过长,防止花粉、粉尘进入室内,同时要有阳光照射;勤换洗被褥,被褥以柔软、无刺激性为主,新买的被褥和衣服要先清洗之后再穿;外出回家后,要仔细清洗手和脸部,也要勤洗澡。

三、外出尽量戴口罩,避免户外活动时间过长。有些人不愿意戴口罩,认为戴口罩很麻烦,也不舒服。但是,戴上口罩能有效避免过敏源侵入。另外,要加强锻炼,提高自身抵抗力。

(晨综)



外出尽量戴上口罩。