



出门看天

今日天气



今天阴天有分散性阵雨、雷阵雨，偏南风3级，气温18℃到21℃。

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



紫外线指数
较弱



穿衣指数
衬衫



打伞指数
需要

日出时间	日落时间
5时54分	18时57分

暑云散 凉风起 秋意浓

本报讯（记者 常焱）周一处暑节气过后，莲城的昼夜温差明显，早晚凉爽了很多，这么舒适的天气与近期不时光临我市的雨水有关。

昨天我市最高气温跌到30℃以下，丝丝的凉风让人感受到秋天来了……渐浓的秋意让很多早起外出的人穿上了薄外套。

新一轮降雨已登场

处暑，即为“出暑”，是反映气温变化的一个节气，指炎热离开的意思。时至处暑，太阳直射点继续南移、太阳辐射减弱，副热带高压也向南撤退，气温逐渐下降，暑气渐消。

处暑过后，秋天正式开始。

俗话说“春捂秋冻”中的“秋冻”是指进入秋天以后，气温下降时不要马上穿上厚厚的衣服，应该让身体适当地

“挨冻”，这样可以提高身体对寒冷的防御能力和对寒冷的适应能力，降低呼吸系统疾病的发病概率。

不过，有慢性病或者体质差的人不应“秋冻”。

26日开始，新一轮的降水天气将再次光顾我市，此次降水主要是受副热带高压外围和西风带低槽、切变线的共同影响。大家要及时关注天气变化，出门前备好雨具。

据市气象台预报，我市今天阴天有分散性阵雨、雷阵雨，偏南风3级，气温18℃到21℃。

处暑之后如何养生

进入处暑，很多在夏天食欲较差的人食欲逐渐好转，开始“贴秋膘”。此时，我们的胃肠功能尚弱，还没调理过来，如果吃太多高蛋白食品，就会增加

肠胃的负担。

脾胃消化能力较弱的人不要吃太辛辣的食物，不宜暴饮暴食，可以多吃冬瓜等健脾胃的食物。

天气渐凉，肚脐也很容易受寒。肚脐部位的表皮最薄，皮下没有脂肪组织，但有丰富的神经末梢和神经丛，因此对外部刺激特别敏感。一些爱美的女士喜欢穿露脐装，这样寒气会很容易通过肚脐侵入人体。睡觉时要注意腹部的保暖，可将双手掌心搓热，上下重叠放在肚脐上，按顺时针和逆时针方向分别揉按100次。

处暑节气后，高血压、冠心病、心肌梗死等疾病高发。中老年人不要用冷水洗澡、洗脚，睡觉时要注意保暖，起床动作宜缓慢，做到“三个半分钟”：起床前伸个懒腰在床上坐半分钟、在床沿坐半分钟、下床站立半分钟。

怎么才能睡得香？解锁最佳入眠“姿势”

还记得夏夜难以入睡的自己吗？你是在床上翻来覆去地“摊煎饼”，还是边吹空调边用被子护体？秋凉渐起，越来越多的小伙伴可以睡个好觉了，快来解锁最佳入眠“姿势”。

凉爽的天气更易入眠

温度、湿度、降水和大气压力的变化都可能影响睡眠，因此，掌握天气情况有助获得更高质量的睡眠。

温度对于睡眠的启动和昼夜节律发挥着重要作用。

研究表明：周围环境中凉爽的空气可以使人更好地进入深度睡眠。对于休息来说，理想的室温在16℃至21℃，其具体数值取决于个人的偏好、着装。

炎热、潮湿的空气会让人难以入睡。湿热不仅会让身体有不舒服的感觉，还会妨碍我们进入深度睡眠状态，深度睡眠的激素也无法得到充分释放，睡眠的最佳湿度在40%至65%之间。

助眠小贴士

如何睡个好觉？关键是要“调”。

调饮食：增加钙和镁的摄入量。钙的缺乏可能会导致深睡眠的不足或缺



新华社发

失，高镁膳食能让睡眠障碍的成年女性得到深睡眠，而且不易中途醒来。此外，还要增加B族维生素的摄入量，多吃润肺降燥的食物，防止秋燥。

调运动：坚持每天运动半小时。如果只能晚上运动，最好距离睡觉1小时以上。运动完泡个澡利于睡前舒压，睡前泡脚也是助睡眠的好方法。

调情绪：睡前半小时应保持情绪宁静，适时放松、减轻压力。

调环境：睡眠时卧室的灯光要尽量暗一点儿；可尝试戴蒸汽眼罩，或用助眠喷雾、香薰精油等睡眠神器。

秋凉弥漫，早睡早起更易神清气爽，祝大家夜夜美梦。

（晨综）

人民对美好生活的向往
就是我们的奋斗目标

庆祝中国共产党成立100周年
许昌报业传媒集团宣