今日天气

今天多云到阴天，有分散性阵雨或雷阵雨，东北风3级，气温20℃到26℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话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

打伞指数
需要

穿衣指数
衬衫

日出时间	日落时间
6时09分	18时28分

天气转折点来了

“秋老虎”归笼 雨水降临

本报讯（记者 常烨）前几天，莲城的天气持续晴热，虽然早晚比较凉爽，但中午前后让人感觉燥热，我省局部地区突破了35℃高温线。

“秋老虎”离开 天气开始凉爽

白露节气后，气温还这么高，让人感受到了“秋老虎”的威力。

什么是“秋老虎”？在气象学上，“秋老虎”是指三伏出伏以后短期回热后的35℃以上的天气。

“秋老虎”现象的典型特征是，白天到夜晚甚至前半夜还是闷热难当，到了下半夜或凌晨，就有可能转凉。

从今天开始，河南多地将迎来阴雨天气，周末将是这次降雨的主时段，气温也会出现较大幅度的下降。随着阴雨天气的到来，我们将迎来凉爽的天气。

据市气象台预报，我市今天多云到阴天，有分散性阵雨或雷阵雨，东北风3级，气温20℃到26℃。

中秋节的习俗及吃月饼的注意事项

下周二就是一年一度的中秋节。中秋节和春节、端午节、清明节并称为我国四大传统节日。在中国的农历里，一年分为四季，每季又分为孟、仲、季三个部分，因而中秋也称仲秋。

中秋节自古便有祭月、赏月、吃月饼、玩花灯、赏桂花、饮桂花酒等习俗，且流传至今。很多诗人、文豪留下了不少脍炙人口的关于中秋的诗词，如苏轼的“明月几时有？把酒问青天，不知天上宫阙，今夕是何年”，又如张九龄的“海上生明月，天涯共此时”。有很多人在外地工作，中秋节不能回家，不免会想起一句诗“举头望明月，低头思故乡”，望着天上的圆月，祈福家人一切平安。

月饼象征着团圆，人们把它当作中秋佳节必不可少的食物。现在，市区各大商场、超市均在销售月饼，且种类很多，流心月饼、广式月饼、五仁月饼、水果味月饼……大家可以根据喜爱，选择不同口味的月饼。

虽然很多人喜欢吃月饼，但是月饼中糖和脂肪的含量比较高，不能一次食用过多，尤其是糖尿病患者和肠胃功能比较弱的人。

警惕秋季花粉过敏

夏秋换季，冷热交替，一些人会突然出现“感冒”样症状，过敏体质的人要当心，这可能不是感冒，而是秋季花粉过敏。

好不容易逃过春天，怎么入秋了还会过敏？

“已经秋天了，怎么又过敏了？”很多人认为花粉过敏只会在春季会发作，其实秋季也是花粉过敏的高发季。

很多人并不清楚引发秋季花粉过敏的原因，遇到打喷嚏、流鼻涕的症状以为是“热伤风”“慢性感冒”。

事实上，容易导致秋季过敏的花粉并不是气味芬芳、颜色艳丽的观赏花，而是树木或者杂草的花粉。

在过敏多发的北方，引发秋季花粉过敏的主要来源是蒿草、豚草、地肤、藜草等杂草的风媒花粉。这些花粉借助风力，通过空气传播，不可避免地被人吸入体内。

普通人吸入风媒花粉并没有任何感知，但对于过敏体质者来说，会产生强烈的反应：流鼻涕、打喷嚏……

当花粉附着于人体的呼吸道黏膜、眼结膜引起炎症反应时，过敏体质者就会出现结膜炎、鼻炎症状，严重的还会出现鼻窦炎、中耳炎、哮喘等问题，甚至会逐渐出现植物源性食物过敏反应。

如果这些症状得不到及时、有效的治疗，也许会使过敏者生活质量受损、工作学习效率下降。

脱敏治疗是改变过敏自然进程的唯一方法。

过敏症状发作，应在专业医生的指导下使用有效、规范的抗过敏药物治疗。

如果秋季花粉过敏者每年症状持续时间长，用药控制不满意或者不愿长期使用药物，就可以考虑脱敏治疗。

除此之外，在日常生活中也要注意一些细节：

1. 以室内活动为主。花粉过敏者尽量关闭门窗，减少空气流动，可以配合使用空气净化器来降低室内花粉浓度。花粉过敏者在开车外出时，最好把汽车的车窗关闭，采用空气内循环模式。

2. 户外活动需要防护。疫情防控期间，无论是防新冠病毒还是防花粉过敏，外出时都要佩戴口罩，还可以佩戴防花粉眼镜。

实验结果表明，佩戴防花粉眼镜能减少约65%的花粉颗粒与眼结膜接触。

3. 外出活动选时间。花粉浓度往往在午后更高，外出活动要错开这个时间段，尽量选择花粉浓度较低的清晨、晚上出行。

4. 注意个人清洁。外出回家后要及时洗头、更换外衣，以清除头发和衣物上吸附的花粉颗粒。

豚草
资料图片

（晨综）

出版：许昌晨报社 地址：许昌市龙兴路与八龙路交叉口 电话：本报编辑部4396827 本报记者部4396826 发行部4396850 邮政编码：461000 广告刊登咨询电话4396818 年定价168元
广告经营许可证号：许工商广发字〔2017〕001号 印刷：许昌日报社印刷厂 地址：许昌市万通大道东段 本期广告均有封闭边框及区域标识。凡本报转载作品未能联系到原作者的，望作者见报后及时与本报联系，以便支付稿酬。 零售价1.00元