



寒露到来 气温下降

出门看天

今日天气



今天阴天有
阵雨,偏北风3级
到4级,气温
12℃到16℃。

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

本报讯(记者 常焯)今天是国庆节长假结束后的第一个工作日。你是不是也觉得长假很快就结束了?假期里,你有什么有趣的经历吗?有没有意犹未尽?长假已经结束,大家要把思想和精力转移到工作上来,尽快调整好状态哦。

国庆节假期里的天气变化让人猝不及防,简直是“冰火两重天”“断崖式降温”,前几天人们热得穿短袖,后几天在街上可以看到有人穿着薄棉袄……大家一定要及时添加衣物,不要“秋冻”了。

据市气象台预报,我市今天阴天有阵雨,偏北风3级到4级,气温12℃到16℃。

寒露节气后,昼夜寒凉

今天,我们迎来寒露节气。“袅袅凉风动,凄凄寒露零。”寒露是二十四节气中首个出现“寒”字的节气,标志着天气将逐渐变冷。

《月令七十二候集解》中说:“九月节,露气寒冷,将凝结也。”意思是说,寒

露时节的气温比白露时更低,地面的露水快要凝结成霜了。白露、寒露、霜降这三个节气,都会出现水汽凝结的现象,寒露是天气从凉爽到寒冷的过渡节气。

寒露有三候,即“一候鸿雁来宾,二候雀入大水为蛤,三候菊有黄华”。从寒露节气开始,鸿雁大举南迁,雀鸟躲藏起来,菊花也逐渐进入盛花期。北方将呈现出菊花盛开、梧桐叶落的深秋景致,南方将慢慢步入秋天。

寒露节气后,可适当多食甘、淡、滋润的食物,既可补脾胃,又能养肺润肠。这个节气,适宜的水果有梨、苹果等,适宜的蔬菜有胡萝卜、冬瓜、藕、山药等。

柿子虽美味,但要注意这些禁忌

现在这个时节,柿子大量上市。柿子营养丰富,被誉为“果中圣品”,富含果胶,可以调节人体肠道菌群组成,具有润肠、通便的作用。

另外,柿子所含的多酚类物质是优良的抗氧化剂,可有效防止动脉粥样硬



资料图片

化、预防心脑血管等疾病。

柿子虽然美味,但要注意,一定不能空腹食用。人在空腹状态食用柿子后,柿子中含有的大量鞣酸和果胶容易在胃酸的作用下会变成大小不等的硬块。

需要注意的是,柿子不能与螃蟹、红薯、土豆、白酒、高蛋白食物等一起食用。小孩子、老人及糖尿病患者不宜多食柿子。

润肺去燥的养生汤

今天是寒露节气,“寒露寒露,遍地冷露”,天气越来越冷,昼夜温差大,早晚要及时增加衣物。

在饮食上,我们也要适应秋燥,以养阴、润肺、养护脾胃为根本。

今天,给大家推荐几款润肺去燥的养生汤。

一、雪梨炖百合

作用:益肺养心。
配料:雪梨1个、百合5克至10克、红枣3颗、蜂蜜少许。

制作:雪梨去皮去心,百合泡发洗净,红枣去心,1碗至2碗水量,蜂蜜后放(放于温水中)。

时间:炖一个小时即可。

适宜人群:老少皆宜。

二、清炖冰糖脐橙

作用:理气、化痰、止咳。

配料:脐橙1个、冰糖3小颗。

制作:脐橙洗净,切去尾部,放冰糖3小颗,整个清炖。

时间:炖一个小时即可。

适宜人群:寒咳或脾胃虚寒者。

三、花旗参乌鸡汤

作用:益气养阴,滋补肝肾。

配料:乌鸡200克、花旗参10克、枸杞5克。

制作:乌鸡去皮和内脏,花旗参和枸杞洗净,一起隔水炖,盐少许。

适宜人群:孩子和孕妇不宜。

四、清肝养心老鸭汤

作用:滋阴润燥,清心安神。

配料:老鸭肉100克、玉竹10克、百合10克、莲子10克、桂圆5克、杭白菊5克、枸杞子5克。

制作:鸭肉去皮和脂肪,药膳食材泡洗,隔水炖煮,盐少许。

适宜人群:心肝火旺者,大便干硬、

心烦易怒、睡眠不好的人。

五、罗汉果猪肺汤

作用:清肺润肠,止咳。

配料:猪肺200克、罗汉果半个、无花果3颗、甜杏仁5克、生姜5片。

制作:猪肺焯水去血水,其他食材泡洗,一起煲汤(1500毫升水)。

时间:先武火后文火,煲一个小时。

适宜人群:老少皆宜。

六、白糖参瘦肉汤

作用:补脾益气。

配料:白糖参10克、山药15克、茯苓10克、芡实10克、薏苡仁10克、桂圆5克、红枣3颗、瘦肉100克。

制作:药膳食材泡洗10分钟,药膳食材和瘦肉一起隔水炖,盐少许。

时间:炖两个小时。

适宜人群:一岁以下的孩子和孕妇不宜。(晨综)



感冒指数
易发



紫外线指数
较弱



打伞指数
需要



穿衣指数
秋装



日出时间

6时24分



日落时间

17时59分

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