



今日天气



今天阴天有小雨,偏北风4级,阵风5级至6级,气温13℃到19℃。

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



打伞指数
需要



穿衣指数
秋装



日出时间
6时29分



日落时间
17时50分

冷空气来袭 厚衣服穿起来

本报讯(记者 常焱)前段时间,我市“断崖式降温”,很多人都穿上了薄棉袄。有些人在微信朋友圈里开玩笑地说:“现在的春季、秋季时间越来越短了,许昌好像没有秋天,夏天一过,就迎来了冬天,天气冷得让人直接穿上了棉袄……”

新一轮冷空气已启程,15至17日全市气温较前期明显下降,我省部分地区的最低气温预计降至个位数,最高气温也将下降到20℃以下,昼夜温差较大,小伙伴们要赶紧把厚衣服备上了。

据市气象台预报,我市今天阴天有小雨,偏北风4级,阵风5级至6级,气温13℃到19℃。

秋韵正浓 快与家人共享美景

昨天是重阳节,说起这个节日,很多人都会想起唐朝诗人王维写下的诗句:“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。”古时候,重阳节有登高的习俗,因此,重阳节又称为“登高节”。如今,重

阳节又添加了敬老等内涵,于是,登高赏秋与感恩敬老是重阳节节日活动的两大重要主题。其实,尊老敬老,陪伴父母不只是这一天的主题,更是我们平时应做的事情。

“菊月”是农历九月的别名,此时菊花盛开。唐朝诗人孟浩然有句诗“待到重阳日,还来就菊花”,表达了对菊花的喜欢,希望来年秋高气爽时,再次观赏菊花。菊花是长寿之花,人们爱它、赞它,故常举办大型的菊展。

有种危险叫“反穿衣”骑车

随着天气越来越冷,街上有很多骑电动车或自行车的人为挡风御寒而“反穿衣”。虽然说这样做有一定的御寒效果,但是这种行为存在严重的安全隐患,极易发生交通事故。

很多人以为,“反穿衣”时双臂还是很灵活的,其实不是这样的。

“反穿衣”骑车时,我们的双臂会被衣服束缚住,很难有效地控制住车把。

“反穿衣”骑车时,衣服的两个袖子在手臂中央,衣服全部挡在腿上,若遇到突发情况,手臂无法自由打开,很危险。

“反穿衣”骑车,在直行时可以遮挡迎面而来的风,但是在会车或者转弯的时候,手臂伸张会有阻碍感,不好控制车把。一旦急刹车,车辆倾斜时,会有重心不稳的感觉。人在摔倒时,双手会本能地寻找支撑点,“反穿衣”骑车如果摔倒,双臂很难迅速找到支撑点,有可能会使头部着地,这样容易造成重大伤害。

另外,“反穿衣”容易导致衣服滑落,需要骑车的人用手去拉,这样会分散其注意力,容易发生交通事故。

如果反穿风衣、大衣等较长的衣物,骑车的时候还容易将其卷进车轮,把轮子卡住。

所以,这种不安全的御寒方式大家还是不要采用。为了自己和他人的人身安全,大家切勿“反穿衣”骑车,出门时要穿厚点儿哦。

天气转凉运动易受伤?

除了保暖外,这些也很重要

天气日渐转凉,运动安全也成了锻炼爱好者们不得不注意的问题。在运动的时候,有哪些需要注意的地方呢?

随着季节转入深秋,昼夜的温差变大,虽然午间温度相对高一些,但早晚体感会很冷。因此,人极易感到倦怠、乏力,此时进行户外活动伤病相对多发,这给运动者带来不小的困扰。

当下气温较低,皮肤表面的排汗往往会被人们忽视。其实,秋季运动后的补水也不可忽视。

秋、冬季的运动量与夏季相比,可适当增大,但要注意循序渐进。

入秋之后,人体肌肉温度下降,因此,长时间的运动有利于调动内脏器官功能,提高身体的代谢水平,提高组织温度以及酶反应速度,从而有利于消除肌肉“惰性”,缓解心血管的压力,尽可能地降低患病风险。另外,运动时对于心脏的保护非常重要,应尽量进行一些有氧运动。



新华社发

很多人喜欢享受凉凉的秋风,其实这对身体的伤害很大。在进行完体育锻炼后,应及时更换衣服、洗热水澡。

除此之外,锻炼者还应该通过合理的膳食补充,让自己的身体达到最佳运

动状态。人们通常认为,运动后根据实际情况补充蛋白质、葡萄糖以及肉类,能够有效地提高免疫力。其实,简单规律的饮食才是最重要的。

(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