



# 霜降将至 秋季渐行渐远

## 出门看天

## 今日天气



今天晴天间多云,偏北风3级,气温7℃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

本报讯(记者 常焯)这段时间,我市的最低气温都徘徊在个位数,最高气温也在20℃以下,昼夜温差较大,早上出门,可以看到街上很多骑电瓶车的人都穿上了棉袄。

据市气象台预报,我市今天晴天间多云,偏北风3级,气温7℃到18℃。

### 霜降节气后 保暖很重要

近期,冷空气总是喜欢彰显自己威力,大风、降温、降雨等“组团”来袭,天气越来越冷,大家要注意保暖哦,不能为了耍风度而不顾温度啊……

明天,我们将迎来霜降节气。霜降是秋季的最后一个节气,进入霜降节气后,深秋景象明显,冷空气的来袭越来越频繁。

霜降不是表示“降温”,而是表示气温骤降、昼夜温差大。就全国平均而言,霜降是一年之中昼夜温差最大的时节。

因为“霜”是天气寒冷、昼夜温差变化大的表现,故以“霜降”命名这个表示“气温骤降、昼夜温差大”的节气。霜降节气反映的是天气渐渐变冷的气候特征,并不是表示进入这个节气就会“降霜”。

其实,“霜”不是从天上降下来的,是地面的水气由于温差变化遇到寒冷空气凝结成的。霜降节气与“降霜”无关。

俗话说,“一年补透透,不如补霜降”,意思是霜降节气,养生十分重要。霜降时节的养生首先要重视保暖,其次要防秋燥。

### 适当运动 提高抵抗力

天气越来越冷,以往10月,南北方一个像夏天,一个像秋天,今年的10月,很多地方从夏天直接到了冬天,很多网友表示都没有感受到秋天的到来,夏装脱下,直接穿上冬装。

霜降过后,温度开始下降,小孩子的皮下脂肪少,皮肤毛细血管丰富,身体热能更容易散失,需要更多的热量来补充身体消耗的能量。但是,孩子的脾胃发育不完全,如果一次性吃太多,很容易伤害脾胃。另外,天气越来越冷,孩子喝水量也会大大减少,这样很容易上火。如果孩子上火,就会出现各种问题。若孩子的脾胃出现了问题,吃再多的食物也吸收不了多少营养。

天气寒冷,孩子们的户外活动会相对减少,晒太阳的时间也会短,容易出现维生素D缺乏。所以,平时要营养均衡,合理膳食,注意保护孩子的脾胃,多吃一些富含氨基酸,尤其是蛋氨酸的食物,增强孩子的耐寒能力,如鱼类、豆类、芝麻、乳制品、山药、坚果、新鲜果蔬等。

体育锻炼是增加孩子体质最好的方法,所以要适当锻炼,让身体结结实实的,这样才能少生病。

## 这些果蔬莫贪吃

霜降是秋季的最后一个节气。霜降节气过后,一天中的昼夜温差变化很大,常有冷空气“侵袭”,而使气温骤降。饮食上,我们应尽量选择防秋燥、滋阴补肾、清肺润肺的果蔬,并注意不要贪吃以下几种果蔬。

1. 大枣。枣可以补血、降压,增强人体免疫力。枣里含有大量的维生素、多种微量元素和糖分,维生素C含量极高。

大枣含糖量较高,血糖高的人不宜多吃;容易生痰生湿,故下腹部胀满、大便秘结者不宜食用。大枣黏腻,不易消化,多吃会影响食欲和消化功能。

提醒:腐烂变质的枣千万别吃,轻则可引起头晕,重则会危及生命。

2. 苹果。果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病者切忌多食。

3. 梨。梨具有止咳、化痰和清燥等作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有良效。

其性寒,脾胃虚寒者慎食。

另外,梨含糖量高,吃太多会使血糖升高。

4. 柑橘。柑橘含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素A,积蓄在体内,使皮肤泛黄,即导致“胡萝卜素血症”,俗称“橘黄症”。吃太多还会出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等症状。

提醒:患“橘黄症”后,应适量多食植物油,并多喝水,以加速其溶解、转化和排泄。

5. 柿子。柿子含有大量的维生素A、C和鞣酸,营养丰富,有降血压、清热滑肠、润肺生津等功效。

不过,柿子中含有大量的柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良。

柿子中的果胶有收敛作用,故便秘者忌食。柿子不宜空腹食用,不宜与螃蟹、山芋等同食。

6. 石榴。石榴含大量果糖和多种维生素、矿物质,味甘性温,为湿热类水

果。石榴对痢疾、脱肛和咽炎等有疗效,但体虚阴虚、燥热者慎食。多食石榴会伤齿,且使人厌食。

7. 菱角、荸荠。许多人吃生菱角用嘴啃皮、吃生荸荠不削皮,这样很易感染上姜片虫病。

姜片虫虫体肥厚,在显微镜下观察极似切下的姜片,入人体后寄生于小肠内,会使人营养不良、消瘦和贫血等,对小孩子的危害更大。

提醒:菱角和荸荠性寒,脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者不宜食用。

8. 板栗。板栗含淀粉、蛋白质、粗纤维和多种维生素,味甘性温,甜糯爽口,有“干果之王”和“木本粮食”的美誉。

板栗有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效。中医称其为“肾果”,尤适肾病者食用。

板栗坚实,生食难于消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。

板栗有安肠止泻的作用,便秘者忌食。

(晨综)



感冒指数  
易发



紫外线指数  
较弱



打伞指数  
不需要



穿衣指数  
秋装

日出时间	日落时间
6时35分	17时42分

讲文明 树新风公益广告

# 塑城市精神 扬文明风采

文明从一言一行开始 和谐从一举一动做起

许昌报业传媒集团宣