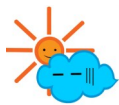




本周末天气晴好

出门看天

今日天气



今天多云到晴天,偏南风2级至3级,气温10℃到22℃。

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
一般



打伞指数
不需要



穿衣指数
秋装



日出时间
6时41分



日落时间
17时35分

本报讯(记者 常焯)最近几天,我市的气温比较平稳,有时候阳光也很灿烂,让人心情大好。

这个月的最后几天,我市主要以晴朗天气为主,气温起伏不大,最高温将在20℃上下,体感较为舒适。大家要珍惜秋高气爽的天气,休息的时候多出去走走,到广场、游园,欣赏金秋时节美丽的莲城。

据市气象台预报,我市今天多云到晴天,偏南风2级至3级,气温10℃到22℃。

不是每个拉尼娜年的气温都偏低

国家气候中心最新消息,今年7月以来,赤道中东太平洋海温持续下降,预计10月进入拉尼娜状态,并于冬季形成一次弱到中等强度的拉尼娜事件。

在多数拉尼娜事件达到盛期的冬季,影响我国的冷空气活动比常年更加

频繁,且强度偏强。我国中东部大部分地区气温较常年同期偏低的概率较大。而我国南方地区的水汽条件较常年同期会明显偏差,不利于形成降水。

气温偏冷不等于冷冬,“偏冷”“偏暖”只是相较于平均状况而言。不是每个拉尼娜年的冬季平均气温都偏低;出现拉尼娜事件以后,我国冬季偏冷的概率确实更大一些,约是偏暖概率的两倍。

天气干燥 注意滋润皮肤

这个季节,我们容易出现口唇干裂、面部起皮、手足干燥等症状。如何应对这些症状呢?

天气干燥,需要用润唇膏保持唇部滋润。如果你的嘴唇很干,一定不能经常用舌头舔,这样会使本就干燥的嘴唇更加脱水。

面部干燥是皮肤水油不平衡的表

现。皮肤在缺水的情况下,角质层抵御外界侵害的能力就会降低,容易出现起皮、发红等症状,越是干燥的皮肤越容易分泌油脂。因此,除了使用补水保湿的护肤品外,还要根据自己的肤质,适当地补充一点儿油。如果你是干性皮肤,可以用一些护肤精油,或者用比较滋润的面霜。

皮肤最好的“补水饮品”是白开水或淡茶水,但是,喝水也是有讲究的。建议少量多次饮用,这样可以使水较长时间地存在于身体里,起到滋润的作用。

手部干燥的话,就要勤涂抹护手霜。可以随身携带一支护手霜,觉得手干了就涂一些,尤其是洗完手。

如果脚后跟干燥,可以每天晚上泡脚,然后在干燥部位涂一层护手霜,穿上纯棉袜子。这样坚持一段时间会缓解脚部干燥。

蜂蜜水什么时候喝最好

近期,天气干燥,容易上火,也会引起感冒高发。喝杯蜂蜜水,是缓解干燥的好办法。什么时候喝蜂蜜水比较好?一般来说应该是宜晚不宜早,就是睡觉前喝杯蜂蜜水比起床后喝杯蜂蜜水好。

“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”意思是:每天早上空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。这样的理由是:早上喝淡盐水可以稀释血液,而且有消炎的作用,润肠胃通大便;晚上喝蜂蜜水有助于美容养颜,并补充各种微量元素。所以,蜂蜜水最好晚上喝,而早上起来喝淡盐水。

那么,为什么说宜晚不宜早?空腹喝蜂蜜水的做法是不适宜的。原因是蜂蜜水中含有相应的糖分,不是以单纯水的形式存在,蜂蜜中的果糖要经过人体代谢转化为葡萄糖才能被人体所吸收利用。

每天喝一杯蜂蜜水可以让皮肤变得光滑、白皙。

蜂蜜水作为早上起来喝的第一杯水,不能有效地补充机体细胞的水分,

肾排泄时间比白开水相对减缓,降低体内排毒的功效,此时体内没有清除废弃物,又来接受新的优质(蜂蜜)物质,那么身体提供的新物质与一夜代谢的废弃残渣混合,就呈现了体内新旧的杂质的代谢吸收过程,不能很好地获取蜂蜜的营养物质,残渣的再次代谢不利于健康。所以,早上起来可以先喝白开水,10分钟后再饮用蜂蜜水。

另外,蜂蜜水中含有多种维生素、矿物质、生物酶等营养成分,对于养颜、润肠通便等都有一定的功效,所以在清晨饮用完白开水后,体内相对洁净了,再喝蜂蜜水就更有利于发挥其防治功效。

为了不影晌食欲,可以将蜂蜜直接食用或与面包等一起食用,还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用,时间可以随需安排。

不过,对于喝蜂蜜水时间宜晚不宜早也只是个通用的说法,不是适合所有人的,要视情况而定:如有的人大便艰难,那么早起喝蜂蜜水就有助于排便了。



蜂蜜水 资料图片

睡前喝一杯蜂蜜水也不是人人适合的。原因是蜂蜜水饮用后通常会快速使血糖快速提高,不到半夜就被吸收了,很难缓解半夜的低血糖症。

另外,睡觉时人体细胞原本就缺水,血液黏稠相应较高,饮用蜂蜜水不利于稀释血黏稠度。所以,中老年人早上起来先饮用白开水更为适宜。

(晨综)

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