



今日天气



今天阴天有零星小雨,东北风2级至3级,气温12℃到19℃。

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

秋天留不住 天冷记得穿秋裤

6日至9日我市有大风、寒潮、霜冻天气,注意保暖

本报讯(记者 常烨)降雨+降温!这个周末许昌要变天了!

据市气象台预报,我市今天阴天有零星小雨,东北风2级至3级,气温也非常适宜,12℃到19℃。

预计6日至9日受较强冷空气持续影响,我市将出现大风、寒潮、霜冻并伴有弱降水天气过程。其中,6日至7日阴天有小雨,全市大部分地区有西北风5级至6级、阵风8级左右。大家要注意保暖,出门前多多关注天气预报哦。

后天,我们将迎来立冬节气

11月7日,我们就要迎来冬季的首个节气,立冬。《月令七十二候集解》说“立,建始也”,又说“冬,终也,万物收藏也”。我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。

立冬分为三候:一候水始冰;二候地始冻;三候雉入大水为蜃。意思是立冬节气后,水能结成冰,土地也开始冻结。

树叶飘落,何不收集一些来作画

这段时间,大家在游园或者街道上有发现很多迷人的深秋景象?一阵风吹来,树叶便会像一个个小伞一样,从树上慢慢落下。

它们有的落在地上,像给大地铺上了金色的地毯,让人不忍踩上去;它们有的落在水中,像美丽的小船一样,飘啊飘……五彩缤纷的落叶成为让人着迷的景观之一。阳光洒在落叶上,成了点点金色的光斑。

有很多诗句描写了秋天的落叶,如“落红不是无情物,化作春泥更护花”。

落叶不仅是很好的肥料,而且能让人激发出奇思妙想。有人会问,这些落叶能用来做什么?作画。

近期,我市中央公园“落叶不扫”的景致,为莲城增添了美丽与浪漫。虽然有些东西看起来没有什么用,但是,只要我们肯思考,就能创造出美。例如:我们可以收集一些落叶,发挥自己的想象力,把它们做成美丽的作品。

我们可以将收集到的落叶放在白纸上,根据自己的想象摆成各种植物、动物等有趣的图案,用双面胶固定位置,再用水彩笔加以点缀。远远看去,每一片落叶都充满着旺盛的生命力。

用落叶作画,可以让人领略到大自然的独特魅力,留住最美的季节。秋天是绚丽多彩的,让我们张开双臂,热情地拥抱这个即将离开的季节吧!

立冬节气后 养生应重“养藏”

从健康养生的角度,立冬之后应顺应自然,起居调养以“养藏”为主,适当早睡早起、适当进补。

中医认为“寒为阴邪,常伤阳气”,也就是说冬季天气寒冷、草木凋零,是万物生机潜伏闭藏的季节。此季节是人体“养藏”的最好时刻,起居调养应以“养藏”为原则。

值得注意的是,虽然天气渐渐寒冷,但衣着也不要过多过厚,否则,体温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

俗话说“药补不如食补”,利用食补可以补虚损、抗寒冷、复元气,从而有效预防疾病。在这一进补的最佳时期,应少食生冷,一般人可以适当食用一些热量较高的食品,但也不宜燥热;多饮豆浆,多吃新鲜蔬菜,以及一些富含维生素和易于消化的食物。

“三分医、七分养、十分防”,进补养生固然重要,不过,不科学的“大补特补”不但没有效果,而且可能导致咳嗽、痰多、出鼻血等现象,应注意避免。

在饮食上,依然要遵循“秋冬养阴”



资料图片

的原则。食用一些滋阴潜阳的食物,如桂圆、黑木耳等。饮食宜清淡,多吃新鲜蔬菜可避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素含量高的食物,牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、芹菜等都是立冬后比较适宜的食物。

此外,可以多吃坚果,如花生、核桃、板栗等,少吃海鲜等寒性食物,不宜

吃油腻或过咸的食品,少吃脂肪高、含糖量高的食品。

天气慢慢变冷,人的四肢也会慢慢变得僵硬,锻炼前热身活动很重要,如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动后要及时穿上衣服,以免着凉。(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