



今日天气



今天晴天，西北风4级，气温1℃到15℃。

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



日出时间	日落时间
7时13分	17时15分

晴好天气继续“复制粘贴”

本报讯（记者 常烨）这几天，太阳经常挂在莲城的天空中，午后的阳光让人感到些许暖意，但是早上和晚上的寒凉依旧明显。

随着暖气的开通，我们在暖和的房间里不好判定出门穿什么厚度的衣服，一不小心就会穿得单薄。所以，出门前请查看天气预报，注意保暖。

冬季的雨水较少，且天气不稳定，一会儿降温，一会儿大风，一会儿晴转阴，一会儿艳阳高照……具体到今天，据市气象台预报，我市晴天，西北风4级，气温1℃到15℃。

嘴唇干裂、起皮怎么护理？

近期天气干燥，很多市民的嘴部出现了干裂、起皮的现象。原本嫩嫩的嘴

巴出现了干裂、起皮的现象，让人非常苦恼，有人会忍不住去舔嘴唇，或者用手去撕嘴唇上面的干皮。

如果嘴唇出现干裂、起皮的现象，除了要平时多喝水外，还要做好唇部的护理。润唇膏虽然能解决嘴唇的干燥，但其治标不治本，所以，我们在睡觉前可以在嘴唇上涂抹上一层唇膜。

唇膜比润唇膏的滋润效果会好很多。可以坚持使用唇膜，这样不仅能缓解嘴唇干裂、起皮的现象，而且可淡化唇纹。

天气干燥 多喝些润肺的汤

肺部能够通过口腔、鼻腔等直接感受到外界的环境变化，在秋冬季节容易因天气干燥而受损。所以，冬季是养肺

的“黄金时期”。

今天给大家介绍一款润肺汤：陈皮雪梨苹果汤。材料：陈皮 200克、雪梨 300克、苹果 400克。雪梨、苹果切块洗干净，陈皮温水浸泡洗干净，然后放入锅里，加入水，煮15分钟即可。若你喜欢喝较浓的汤，可以等汤的温度降了之后再烧开，重复几遍再喝，这样煮出来的陈皮会更加入味。

梨汤虽然有润燥降火的作用，但是性味寒凉，不适合脾胃虚寒的人食用，陈皮性温，有理气、健脾、燥湿、化痰的功能，所以加些陈皮可以减弱梨汤的寒凉之性。

另外，冬季还可以多吃苹果、梨、橙子、枇杷、柚子等有润肺、养肺效果的水果。

揭秘你不知道的寒潮真相

作为冬天最具杀伤力的天气，寒潮在什么时候会频发？哪些地方最“招”寒潮？

不是所有冷空气都叫寒潮

寒潮是冷空气的一种，并不是所有冷空气都是寒潮，它是冷空气中的“王者”。根据强弱程度，我国将冷空气分为四个等级：弱冷空气、较强冷空气、强冷空气和寒潮。

在气象学意义上，寒潮有严格的“门槛”。寒潮天气过程是一种大规模的强冷空气活动过程。根据冷空气国家标准，使某地的日最低气温24小时内降温幅度≥8℃，或48小时内降温幅度≥10℃，或72小时内降温幅度≥12℃，而且使该地日最低气温≤4℃的冷空气活动为寒潮。

并非最冷的时候寒潮最频发

寒潮最早开始于9月下旬，最晚可以到次年5月。

为何隆冬时节的寒潮反而比春秋少？春秋季属于季节转换时段，夏季风与冬季风切换，天气系统及冷空气活动频繁，导致气温起伏比较剧烈。尤其是秋季，前期基础温度比较高，一次冷空



资料图片

气开始之前往往出现明显升温，冷空气影响后降温幅度非常大，容易形成“断崖式”降温，相对容易达到寒潮标准。而隆冬时节，基础气温本来就低，冷空气来袭时降温幅度往往有限，达到寒潮标准的情况就相对较少。

寒潮强时可抵达我国华南

影响我国的寒潮一般“出生”于新地岛和冰岛附近，大约95%的寒潮在西

伯利亚累积加强，犹如经过一个“加油站”，然后兵分三路影响我国，一般可以影响到长江中下游及江南地区，有的甚至能抵达华南。

我国大部分地区都能受到寒潮天气的影响，除青藏高原、云贵高原寒潮过程较少外，其他地区均有明显寒潮天气，西北地区、东北地区、华北地区以及长江中下游地区最能感受到寒潮的威力。（晨综）

关注青少年心理健康

心理健康

重视心理健康 培养健全人格

讲文明 树新风公益广告 / 许昌报业传媒集团宣