



今日天气

今天多云转阴天，西南风转偏北风3级至4级，气温1℃到13℃。

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



冷空气在路上 注意防寒保暖

本报讯（记者 常烨）昨日，莲城的天气不错，大家有没有在午后出来享受下阳光的沐浴，有没有把被褥拿出来晒一晒……在冬季里与阳光“碰面”，人们的心情也会“晴朗”起来。不过，预计11日新一轮冷空气将抵达，大家要注意防寒保暖。

据市气象台预报，我市今天多云转阴天，西南风转偏北风3级至4级，气温1℃到13℃。

形成降雪的条件很苛刻

本周二是大雪节气，遗憾的是，我们没有迎来降雪。据河南省气象台预报，10日白天到11日，全省大部分地区有小雨，西部部分地区有雨夹雪或中到大雪，但是我市与雪无缘。形成降雪的条件十分苛刻，“降温+降水系统+充足的水汽”，三者缺一不可。

从雪形成的过程来看，雪能不能下，主要是由气温做主；雪下得大不大，则是由水汽做主。当气温达到降雪条件时，水汽越充沛，雪就下得越大。

防寒保暖远离感冒

这段时间，很多孩子不舒服，有的是细菌感染，有的是病毒感染，还有的是流感……孩子生病，最头疼的莫过于家长。

所以，我们要了解冬季感冒的特点。一是以风寒感冒为主。寒冷的天气容易使人着凉，继而出现头痛、鼻塞、流清涕等症状；二是易传染。冬季经常会出现一群学生或一家人接连感冒的现象。因为此时天气寒冷，所以大家会长时间地待在比较密闭的室内，感冒的人打喷嚏或咳嗽时喷出的飞沫会悬浮在空中，传染周围的人；三是冬季感冒

会有更多的呼吸道感染症状，可能引起或加重如鼻炎、哮喘、慢性支气管炎、肺炎等疾病。

我们如何预防感冒？第一，要保暖。冬季，我们特别要注意保暖的部位是头、颈部、背部和脚，只有把这些部位护住了，才能提高人体的防御能力。

第二，多饮温水。我们可以在水里加一点儿蜂蜜或柠檬等，还可以喝菊花、罗汉果等防燥去火的茶。

第三，多开窗通风，保持室内空气清新。房间里可以放一盆水或使用加湿器增加湿度，这样可以减少干燥的空气对人体呼吸道的刺激。

第四，尽量少去或不去公共场所；天气好的时候多出去晒太阳，多进行户外运动。

第五，在日常饮食中要多摄入蔬菜，如蔬菜、白菜、萝卜等。

生活助手

如何拯救干燥的皮肤？

在这个多风干燥的季节，人们经常会出现口眼耳鼻干痒、皮肤干燥脱屑等症状。

要想改变这些症状，在饮食上要注意适量增加些滋阴润肺的食物，还要适当增加一些酸甜食物的摄入（有糖尿病等基础疾病的人除外）。酸甘化阴对咽干口渴、口舌生疮、大便干燥等症状有很好的作用。

下面给大家介绍几种简便易做、可对抗干燥肌肤问题的茶饮汤羹。

雪梨荸荠饮

材料：雪梨1个，荸荠6个。

用法：雪梨去皮核切块，荸荠去皮切块，放入榨汁机中榨汁后饮用（根据口味可加入饮用水）。

功效：生津、润燥。

莲藕蜂蜜水

材料：莲藕500g，蜂蜜。

用法：莲藕洗净去皮切块，加入1500ml饮用水，武火煮开15分钟，转小火炖30分钟，待凉后根据口味加入适量蜂蜜。

功效：养阴、润肺、除燥。

银耳百合羹

材料：银耳1朵，鲜百合30g（干百合减半）。

用法：银耳泡发洗净撕成小块，鲜百合洗净；银耳加1500ml饮用水，武火煮开15分钟，转文火炖45分钟，加入百合继续炖15分钟，即可食用。

功效：滋阴、润肺、除燥、养颜。

尽快饮用，不宜过夜。（晨综）



蜂蜜

银耳百合羹 资料图片

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

