



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

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)



雪梨荸荠饮



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