

莲城再迎雪

本报讯(记者 常焯 通讯员 尹彬) 1月20日以来,受华北不断扩散南下的冷空气影响,一场场波及我市的雨雪呼啸而至。

雪花一朵、两朵、三朵……像变魔术一样倾空而下。它们是那么晶莹剔透,如落花一样,在空中自由地跳舞,让人想迫不及待地与其共舞。过了一会儿,房屋上、草地上就铺上了一层薄薄的雪。下雪天,最高兴的是孩子们。他们堆雪人、打雪仗,开心在雪地里跑来跑去。

1月26日上午,莲城又飘起雪花。上一场的雪还没有化完,又一波雪接上了。据市气象台预报,今天阴天有中到大雪,偏北风3级至4级,温度-1℃至2℃。

分析天气情况,做好应对工作

1月17日,市气象台值班室内比往常要热闹一些,原来是预报员们通过远程视频会商各抒己见,讨论着对未来天气的分析意见。最后,大家的分析逐渐一致:1月20日开始,我市会出现强降

雪天气,降雪将持续一周多时间。

“要防范大风、降温和雨雪冰冻等对设施农业、畜牧养殖业大棚、电力带来的不利影响,特别关注道路结冰对交通的影响。公众需要注意防寒保暖,室内取暖谨防一氧化碳中毒。”许昌市气象台台长侯凯说。

根据气象部门提供的《重要天气报告》,许昌及时启动了重大气象灾害(暴雪、道路结冰)Ⅲ级应急响应。

1月21日早上,大雪将我市装点得银装素裹。然而20日晚上,市气象台“60后”值班员王军彻夜未眠。他身兼雷达班、预报预警、气象服务等多项工作,已连续奋战96个小时。

道路结冰黄色预警信号、暴雪蓝色预警信号、暴雪黄色预警信号……一条条预警消息迅速传到了全市2000多个信息员的手机里,一张防灾减灾信息网在城区、乡镇、村落间迅速铺开。“降雪天气将持续到28日”通过电视飞播、微信公众号和手机短信全网发布。

“喂,气象局吗,这次雪量有多少毫米?”“雪什么时候会停?”市气象台的

电话响个不停,值班室内到处都是大家忙碌的身影。他们有的在发布气象预警信号,有的在统计雪情,有的在准备天气会商发言,有的在分析雷达回波,有的在汇总灾情……大家分工明确,配合默契,紧追云团的“移动步伐”。

1月24日,小雪逐渐停止,省、市气象台的工作人员通过视频连线,一起分析最新的气象资料,对新一轮的降雪天气进行“会诊”。

春节假期期间注意饮食健康

总会有网友感叹:“每逢假期胖三斤,尤其是春节,简直就是发胖的日子。”那么,怎么避免在假期里长胖?当然要从饮食上入手了。

高热量的食品要少吃,如油炸食品、蛋糕、点心等,这些食品饱腹感较低,很容易导致热量超标。

注意饮食的顺序,应该先喝汤,然后吃青菜。这两种食物的热量不是很高,但可以增加饱腹感。之后,食用肉类和主食。吃完饭后,尽量不要吃甜点,可以吃些水果。



出门看天

今日天气



今天阴天有中到大雪,偏北风3级至4级,温度-1℃至2℃。

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
弱



打伞指数
需要



穿衣指数
冬装



运动指数
不适宜



洗车指数
不适宜



日出时间
7时24分



日落时间
17时50分

冬季养生,学会吃“根菜”

“根菜”就是生长在泥土里面的菜。中医认为,冬季阳气收敛而且万物收藏,所有食物的精华都归在根部种子,多吃根类食物既可养生又可保健。

红薯健脾、养胃、益气

红薯具有止咳生津及健脾、养胃、益气的效果,能促进胃肠道蠕动,缓解慢性便秘。

红薯含有大量水分和膳食纤维,能给人们一定的饱腹感,增强胃肠道蠕动,可辅助治疗老年性便秘。红薯和米、面搭配在一起吃效果会更好。



红薯

芋头补肝肾

芋头具有补肝肾、化痰以及益胃健脾的效果,营养价值非常高,其含有的黏液蛋白容易被身体消化和吸收,

从而产生免疫球蛋白,可健全免疫系统,增强抵抗力。

但是生芋头有微毒,尽量不要生吃。



芋头

萝卜祛邪、热气

萝卜性凉,具有祛邪、热气以及中和的效果。冬天适当地吃萝卜能够消除体内的积热气。但是,脾胃虚寒的人尽量少吃。



萝卜

山药养阴、助湿

山药属于平补的食物,老年人、小孩子以及脾胃虚弱的人群也可以选择

食用山药。山药有护肾益精以及健脾补胃的效果,保护胃黏膜,能辅助治疗因脾虚引起的食欲不振、腹泻和肺虚引起的咳嗽、尿频等。

山药养阴助湿,积滞以及湿盛的人尽量少吃。



山药

虽然冬季是进补的好时机,但是也不能滥补,药补不如食补,食补应该平稳缓和。消化不良的人群不能吃太多油腻的食物,糖尿病及高血压人群不能吃太多的甜食、荤食,也不能吃得过于精细。另外,大家要多多活动,这样可以消耗体内多余的脂肪,提高心肺功能,促进血液循环,保持大便的通暢性,排除体内的毒素。

早晨起来后喝杯温开水可以稀释血液,防止因心血管疾病而诱发意外。(晨综)

本文图片均为资料图片



爱护环境从我做起 自觉禁放烟花爆竹

保护环境

从我做起

严禁非法储存、销售、燃放烟花爆竹行为
创造宁静、清新的生活环境