



出门看天

今日天气



今天多云转阴天, 偏东风2级至3级, 温度0℃至9℃。

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
不需要



穿衣指数
冬装



运动指数
适宜



洗车指数
适宜



日出时间

7时13分



日落时间

18时04分

今日阴 明天或有雨雪

天气阴晴不定 出门前多多关注天气预报

本报讯(记者 常焯)本周一,春节假期结束后的第一个工作日,莲城就迎来了瑞雪。当天的雪来得快,走得也很快,下午就艳阳高照了,地上没有存住雪,孩子的堆雪人的愿望落空了。不过,据省气象台预报,10日夜里至12日,我省又将迎来一次雨雪过程。

本周日就要进入“七九”了,俗话说“五九六九沿河看柳,七九河开……”但是,“五九六九”我们也没有感受到沿河看柳的暖意,反而是春寒料峭。

据市气象台预报,今天多云转阴天,偏东风2级至3级,温度0℃至9℃。

春已归 努力惜春华

立春是二十四节气中的第一个节气,标志着春季开始,东风送暖,大地开始解冻,万物复苏。

今年立春那天,在北京冬奥会开幕

式上,二十四节气和第二十四届冬奥会完美融合,每一个节气都对应了一句诗歌或者谚语,让人直呼“这是中国特有的文化底蕴”“中国独有的浪漫”。

在这场冰雪盛宴中,我国的冬奥健儿们脚踏冰刀、雪板,驰骋赛场,用自己的努力拼搏展现了朝气蓬勃的青春力量。

他们每一个完美动作的背后都有很多次失败,但顽强拼搏的韧劲一次次给他们力量。

他们用自己的行动诠释了什么是年轻无极限,青春不言败。

滑雪时的注意事项

看了冬奥会的比赛项目,你是不是也很想尝试下滑雪?

无论是第一次滑雪还是滑雪好手,安全是最重要的。滑雪前,要做好

热身活动,将手腕、脚踝、膝盖等关节好好活动下。如果身体关节僵硬,就急于滑雪,会容易受伤。

对于初学者,建议尝试双板,因为双板可以使我们站得稳些。在没有人陪同的情况下,借助手杖的力量可以向前尝试滑行。滑雪时一定要注意自己的姿势,膝盖不能伸直,要稍微弯曲。

初学者滑雪时,尽量与别人保持一定的安全距离,避免和旁边的人发生碰撞,应先学会如何走,再学如何滑。学习滑雪要先在平缓的地方滑,等熟练后再去有坡度的地方滑。注意循序渐进,量力而行。

滑雪是一项全身运动,和跑步、游泳一样,也属于有氧运动,可以增强人体心肺功能,能够对神经系统进行全方位的锻炼和提高,可以锻炼我们的平衡能力、协调能力和柔韧性。

冬春交替季 如何保持呼吸道健康?

冬去春来,乍暖还寒,此时是呼吸道疾病的易发时节,我们应该如何保持呼吸道的健康呢?

多喝水

春季气候十分干燥,空气粉尘含量高,人体鼻黏膜容易受损,而呼吸道病菌入侵人体要通过的第一道关就是鼻黏膜。

多喝水可以让鼻黏膜保持湿润,这样能有效地抵御病毒和细菌的入侵。

在这个干燥的季节,做到不吸烟、不喝酒、不食辛辣食物,也能减少对呼吸道的刺激,达到保护自然免疫功能的作用。

多运动

多运动除了能够促进人体新陈代谢、加速血液循环外,还可以增强人体的免疫力。

呼吸道内壁黏膜也是我们免疫

系统的组成部分,多锻炼可有效增强心肺功能。

多吃水果

多吃水果有助于提高人体免疫力,水果中富含维生素与矿物质等微量元素,有助于人体合成多种身体所需要的物质,增强对空气环境的适应能力,增强呼吸系统功能。

注意个人卫生

勤洗手、勤通风、勤换衣服、勤换床单,这样可以有效地减少呼吸道与这些病原体的接触,尽可能地将疾病扼杀在“萌芽状态”,从而保护呼吸系统。

戴口罩

外出时,要养成戴口罩的习惯,要学会抑制有毒有害物质侵入呼吸系统,将粉尘颗粒用口罩过滤掉,更好地保护呼吸系统的健康。

防寒保暖

干燥的气候易伤害呼吸道,导致气管、支气管黏膜的血液循环障碍、平滑肌痉挛,如果再受到病毒或细菌感染,还会引发上呼吸道或肺部炎症。

春季气候多变,早晚温差大,如果骤然减去太多衣物,易降低人体呼吸道免疫力,使得病原体容易侵入。所以,一定要根据天气的变化,适时增减衣服。

居室的温度最好保持在18℃左右,相对湿度55%为宜,保持空气新鲜,刮大风、阴雨或大雾天气时尽量减少外出。

另外,要合理安排饮食,多吃瘦肉、蛋及蔬菜、水果等富含优质蛋白和高维生素的食物,保持生活规律,保证充足睡眠,增强抵抗病毒和细菌感染的能力。

(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