



出门看天

# 今日天气



今天晴间多云,偏南风3级到4级,温度2℃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



感冒指数  
易发



紫外线指数  
较强



打伞指数  
不需要



穿衣指数  
春装



运动指数  
适宜



洗车指数  
适宜



日出时间  
6时58分



日落时间  
18时17分

# 气温回升 暖意回归

本报讯(记者 常焯)从昨天开始,我市晴暖天气模式开启,气温将一路上升,午后的阳光让人体会到春天般的温暖回归了。“变暖”将成为近期天气的关键词。

据市气象台预报,我市今天晴间多云,偏南风3级到4级,温度2℃到15℃。

### 天气晴好 适宜放风筝

“春暖花开看物苏,蓓蕾嫩芽满枝株。待到微风吹杨柳,万紫千红普天舒。”春天迈着轻快的脚步来到了我们身边,路边的小草发出了嫩芽,早开的野花在风中摇摆,万物在春风的吹拂下自由生长。

“草长莺飞二月天,拂堤杨柳醉春烟。儿童散学归来早,忙趁东风放纸

鸢。”春天是放风筝的最佳时期,因为春天气候宜人、风力稳定,风筝容易起飞。

风筝是由我国古代劳动人民发明的,至今已2000多年。如今,每逢节假日,科技广场、许都公园、春秋广场、文峰游园等宽阔的地方,都会看见市民在放风筝。

春节天气暖和,百花盛开,在户外活动有益于身心健康。放风筝时头扬起来,在一定程度上可以起到放松颈椎的作用,颈椎两边的肌肉也能够得到锻炼,对预防和治疗颈椎病有一定的作用。

放风筝可以有效地缓解我们的神经。在放风筝时,我们跟着风筝走,这样可以处于大脑皮层的血管得到放松,让大脑皮层得到充分的休息。

### 暖意融融 如何缓解春困

天气日渐暖和,人会感到困倦、疲乏、头昏欲睡,就是春困,是因为季节交换给人们带来的生理变化的一种客观反应。要保证良好的睡眠,这样人体才能得到调整和补充,减少白天的困倦。春日里尽量不要熬夜,以免诱发和加重春困。另外,睡懒觉会使人越睡越困。

当头脑不清楚时,可以听听音乐、做做运动,适当休息一会儿。运动能使大脑及时放松,有利于去劳解困,还可以选择慢跑或游泳等运动项目。

吃完饭后,胃肠道的血流会增加,大脑供血会减少,这时更容易犯困,所以中午尽量午休。不过,午休的时间最好控制在半小时左右。

# 春季锻炼有讲究

春季是运动健身的最佳时节,不少人已经开始制订自己的运动计划。不过,春季锻炼有许多注意事项,比如春季锻炼时应让身体微微出汗,切忌贸然进行高强度运动。

不少人在春季运动健身,主要为了减去身体在冬天堆积的脂肪。因此,很多人会迫不及待地多种高强度运动,以求达到减肥的效果。但是,在春季进行高强度的健身运动真的合适吗?由于冬季天气原因,人们往往运动量不足,这会使人体的骨骼和韧带处于僵硬状态,若贸然进行高强度运动,身体难以适应。

在春季运动健身,选择一个合适的锻炼时间也至关重要。不少老年人喜欢在晚上跳广场舞,很多年轻人夜跑或在深夜健身,这些做法是正确的吗?从中医角度来说,下午为阳中之阴,人体生物钟节律多处于下降期,此时锻炼更为合适;夜晚属于阴中之阴,锻炼的时候毛孔张开,容易感受寒凉之气而伤身。

不过,对于白天没时间锻炼的人来说,晚上适当地进行室内锻炼,或者是在空气较好时到户外锻炼也未尝不可,只要时间别太晚,一般以不超过



资料图片

20时为宜。

春季锻炼还应注意以下几点:

1. 锻炼不宜骤然进行:锻炼前先做些简单的热身运动,以防韧带和肌肉扭伤。
2. 雾天不宜进行锻炼:雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时由于呼吸量增加,容易吸进更多的有害物质。

3. 锻炼时不宜用嘴呼吸:锻炼应养成用鼻子呼吸的习惯,因鼻子里有很多毛,能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害。

4. 锻炼时不能忽视保暖:开始锻炼时不应脱掉外衣,等身体微热后再逐渐减衣;锻炼结束时,应擦净身上的汗液,立即穿上衣服,以防着凉。

(晨综)



# 垃圾分类

## 心中留意手中留神 垃圾分类环保节能

河南省文明办 宣

作者:曾科管