



出门看天

今日天气



今天多云到晴天,西南风3级转西北风4级到5级,阵风6级到7级,温度8℃到22℃。

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49分日落时间
18时23分

今日最高气温直奔“2”字头

本报讯(记者 常焯)春天已悄悄地来到我们身边,最近几天,我市阳光明媚,气温回升不少。

据市气象台预报,我市今天多云到晴天,西南风3级转西北风4级到5级,阵风6级到7级,温度8℃到22℃。

春雷响 万物长

明天是惊蛰节气,时至惊蛰,阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多,万物生机盎然,大自然有了新的活力。所谓“春雷惊百虫”,是指惊蛰时节,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的蛰虫。

惊蛰的另一个意义是春天真正开始,此时节,我国大部分地区将会迎来一派繁花似锦的春光,桃花、杏花、蔷薇次第开放,枝头春意闹,春色美无边。

随着春姑娘的到来,嫩绿的小草破土而出,偷偷地从土里钻了出来。

柳树也抽出了新枝,微风吹来,柳丝翩翩起舞。

虽然天气慢慢变得暖和了,但是昼夜温差较大,今天的最低气温比最高气温低14℃,大家早上出门时还是要多穿一点儿,不要受凉。

春季如何保护皮肤?

春季风较多,天气干燥,我们如何保护皮肤呢?

春季,我们的皮肤较敏感,可以用温水洗脸,这样能防止皮肤水分蒸发过快。晚上在洗完脸后,可以使用适合自己肤质的保湿面膜,预防皮肤干燥。

春季的紫外线同样也比较强,不能忽略防晒,出门前记得擦防晒霜,可以选择一些防晒系数小、刺激性低的防晒产品。

心情愉快是最佳的养颜方法,可使人容光焕发。心情愉悦时,大脑内



樱花 签约摄影师 刘喜芳 摄

神经调节物质分泌会增多,流向皮肤表层的血液会增加,使人面色红润、富有光泽。而不良的情绪如紧张、焦虑、忧伤等,会造成内分泌紊乱,使动脉血管收缩,皮肤血液供应较少,这样会使面色失去光泽。如果长期心情不好,会使皮肤变黄或老化。

春季养生
这五个误区要避免

春季是养生的好时节,但是有很多常见的养生方法并不科学。

一上火就吃解毒丸

春季,很多人容易上火,有些人一上火就吃解毒丸,乱用降火药,这是最大的“灭火”禁忌。其实,有些看似“上火”的症状,并不是上火,如便秘或许是体虚的表现。

“春捂”不当

很多人都知道春捂秋冻,做起来却出现两个极端:年轻人不捂,早早就穿起单衣和单鞋;老人、小孩儿却容易捂过头,捂出了汗还“顽固”地不脱衣服。

春季穿着应注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。

背部保暖可预防疾病,不容易感冒。腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚

下神经末梢丰富、敏感,保暖才能使身体适应气候变化。

“春捂”要注意以下三点:

别急着“换季”。冬季衣物先别急着收起来,等气温稳定了再收起来。

随时增减衣物。春季气候变化异常,昼夜温差大,早上出门时可以带件衣服备用,晚上睡觉前可以用热水泡脚。

别捂出汗。捂过头也会导致感冒、抵抗力下降。

一困就睡

在春日阳光的照射下,人体血管扩张,血流速度加快,容易导致大脑缺氧,进而招惹到“瞌睡虫”。

但一困就睡,对健康很不利。睡觉时间太长会进一步减少脑部血流量,抑制大脑皮层兴奋度,可能越睡越困。

要养成早睡早起的习惯,尽量不

要熬夜。

吃得太酸、太辣

春季吃得太酸、太辣会损伤阳气,应告别冬季养生式温补,改为健脾养胃。

少吃发物和易引起上火的食物,如鱼、虾等,有慢性病的人尤其要注意。

门窗紧闭

春季气温上升,湿度提高,各种细菌、病毒等开始大量繁殖。如果长时间门窗紧闭,或空气流通不好,容易导致感冒流行、传染性疾病高发。

不论家里还是办公室,都要保证每天开窗通风两次,每次至少10分钟,最好能形成空气对流,最佳的通风时间是8时左右。

(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