



出门看天

## 今日天气



今天阴天转多云，偏北风转偏南风3级，气温2℃到13℃

## 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  
06时31分



日落时间  
18时34分

## “倒春寒”来了，降温很“犀利”

本报讯(记者 常焯 通讯员 尹彬)近一段时间的天气就像小孩子一样顽皮，上周暖阳融融、春光无限，这周“敬业”的冷空气就来刷存在感了，阳光同我们玩起了“躲猫猫”。这两天的大风加降温让春天放慢了脚步，大家是不是又把收起来的厚衣服穿了起来？

据市气象台预报，18日、19日早晨气温降至0℃至2℃，还将伴有大风、降水，提醒市民要注意防寒保暖和出行安全。我市今天阴天转多云，偏北风转偏南风3级，气温2℃到13℃。

我市多举措应对  
今春首场“倒春寒”

从3月16日下午到17日早晨，我市出现7级以上大风，局部阵风8级以上，禹州无梁山丘极大风速达12级，平均气温也将较前期下降12℃至15℃。

3月15日，许昌市气象局启动寒潮Ⅳ级应急响应，该局工作人员24小时应急值班，严密监视天气变化，及时与农业

农村局、应急管理局等部门会商，加强对“倒春寒”等关键天气过程的监测预报预警，以晚播小麦占比较大地区为重点，做好“倒春寒”天气田间管理科技培训和技术指导，建议农户做好冬小麦田间管理，果树和设施农业提前做好防风防冻准备；加强精细化温度预测，开展针对电力部门的春季灾害性天气大风、“倒春寒”的预报预警服务；与新闻媒体直播连线，提前对“倒春寒”天气的成因、影响、防范等进行详细解释，通过电视、电台、报纸、LED显示屏、手机短信、微信、微博等渠道，向社会公众发布气象消息。

天气多变  
推荐“洋葱式多层穿衣法”

我们关注天气预报时，不能只看最高气温，还要看最低气温。如果昼夜温差大于10℃，就要备一件衣服及时增减。还可采用“洋葱式多层穿衣法”，就是一层一层地穿，最里面可以穿棉质衣物，能较好地排汗，中间层穿保暖衣物，



雨天 资料图片

最外层穿防风衣服，这样便于随时增减衣物。若温度在9℃至23℃，可以选择外套+毛衣+衬衫，到了办公室或教室可以把外套脱掉，中午可以只穿衬衫。

专家建议，连续两周最低气温18℃才能露脚踝。此时节天气多变，气温波动大，脚踝的皮下脂肪极其薄弱，很容易受寒。提醒热衷于露脚踝的“时尚达人”，寒从脚起，下半身的保暖很重要，这个季节最好不要把脚踝露出来。

春分节气  
最适宜吃点儿啥？

本周日就是春分节气了，此节气人体的新陈代谢较快，是最佳的养生时机。

那么，你知道春分节气最适宜吃点儿啥？

**桑葚。**桑葚主入肝肾，善滋阴养血、生津润燥，适于肝肾阴血不足及津亏消渴、肠燥等症。

桑葚含有丰富的活性蛋白、维生素、氨基酸、胡萝卜素、矿物质等成分，常吃桑葚能提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。

**荠菜。**很多人在春天喜欢吃荠菜，荠菜具有很强的补钙效果，含有的维生素C、胡萝卜素以及各种矿物质，非常适合养生。

**韭菜。**韭菜中含的维生素和矿物质与其他蔬菜相比，并没有什么特别，但韭菜中的膳食纤维很丰富。膳食纤维能增进胃肠蠕动、保持大便通畅，可以预防便秘。

**草莓。**草莓能够缓解胃口不佳等问题。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。

**黄豆芽。**黄豆芽具有养肝补脾的效果，春天不少人会缺乏维生素B2，出现口角发炎的情况，黄豆芽中富含维生素B2，有助于预防口角发炎。

**蜂蜜。**蜂蜜加柠檬泡水喝是最佳的养生组合，蜂蜜柠檬水是排毒养颜的最佳饮品。

自制柠檬蜂蜜水有两种方法，既可以在调好的蜂蜜水里加一两片新鲜的柠檬片，又可用蜂蜜把切好的柠檬薄片腌制起来，放在冰箱中，每次取出一片柠檬直接泡水喝。

**莴笋。**莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎，缓解过敏病人的痛苦。常吃莴笋可增强胃液和消化液的分泌，增进胆汁的分泌。

莴笋中的钾是钠的27倍，有利于

促进排尿，维持水平衡，对高血压和心脏病患者有很大的裨益。

**菠菜。**菠菜是一年四季都有的蔬菜，但以春季为佳。春季的菠菜根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口。

春季上市的菠菜，对解毒、防春燥颇有好处。菠菜性甘凉，能养血、止血、敛阴、润燥。

因菠菜含草酸较多，有碍钙和铁的吸收，所以吃菠菜时宜先用沸水烫软，捞出再炒。

**红枣。**春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品。

人们在春天里的户外活动会增多，体力消耗较大，需要的热量增多。但此时脾胃偏弱，胃肠的消化能力较差，不适合多吃油腻的肉食。因此，热量可适当由甜食供应。红枣是春季养脾佳品。

(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