



今日天气



今天阴天有小雨，偏南风转偏北风4级，阵风6级，气温11℃到14℃。

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



晴暖尚意犹未尽
今日天气就“变脸”

本报讯（记者 常烨）前两天，我市气温有所回升，不过今天最高气温又下降了，天气什么时候能变暖是很多人关心的问题。

据市气象台预报，我市今天阴天有小雨，偏南风转偏北风4级，阵风6级，气温11℃到14℃。

春天天气善变，春风频频，
注意及时增减衣物

春天是个善变的季节，经常是昨天阳光和煦，让人有一种“暖风熏得游人醉”的感觉，今天就风雨交加，寒气袭人。

春天不仅善变，而且风多。自古以来，诗人们对春风情有独钟，在他们的笔下，春风既富有春意，又异彩纷呈。春风是忙碌的、柔和的、神奇的……南宋诗人方岳作的《春思》一诗“春风多可

太忙生，长共花边柳外行；与燕作泥蜂酿蜜，才吹小雨又须晴”，可以看出春风的忙碌。唐代诗人孟浩然的“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”，宋代诗人梅尧臣的“春风巧巧如剪刀，先裁杨柳后杏桃”等诗句生动地描写出了春风的神奇，形容春风就像一把剪刀，可以剪裁出柳叶、杏桃等。

这个时节冷空气活动比较频繁，乍暖还寒，大家一定要多多关注天气变化，不要急于减衣，适当地“捂一捂”还是有必要的。

如何应对春天多变的天气

春天是百花盛开、万物复苏的季节，也是一年中气候多变的季节，有时候会让人防不胜防。

春季正处于大气环流调整期，冷暖

空气活动频繁，经常出现大风天气。大风天气外出容易导致异物进入眼中，此时不要用手揉，这样容易让异物划伤角膜，造成感染，可以多眨眼分泌泪液，将其排出。

大风会加快皮肤水分的流失，使皮肤变得粗糙、起皮，建议用温水洗脸，可以使用适合自己皮肤的面膜进行补水，选用保湿效果好的护肤品。

这个季节天气干燥，会使嗓子难受，平时要多喝水少吃辛辣食物，多吃果蔬，喝点儿菊花茶或者金银花茶，避免上火。

另外，春季运动不宜过早，早晨气温低、雾气重、粉尘多，体质较差的人最好在下午气温回暖后再运动，可选择运动量不大的运动，如散步、骑行、打太极、放风筝等。

又到春花烂漫时
花粉过敏如何防范

春天百花绽放，不仅是人们踏青赏花的时节，而且是过敏症状易发的时节。除了我们熟知的戴口罩、戴眼镜等防护措施外，还有一些抗击花粉过敏的知识，一起来看看吧。

晴天、多风天减少外出

并不是所有花粉都能成为过敏原，主要以通过风传播授粉的树和草花粉为主。天气干燥、多风时，植物花粉囊更容易破裂，飘在空气中，导致空气中花粉浓度大大增加，这时最好减少外出。

春天外出散步最好在雨后，这时不但空气清新，而且受花粉影响最小。

花粉多时关闭门窗

花粉多时最好关闭门窗，防止开窗时花粉进入室内，农村早晨花粉最多，城市则在傍晚最多，应注意

在关键时段避开花粉。

要保持居室空气湿润，利于消除花粉对人体的影响，如在阳光充足且刮风的天气里，最好把湿窗帘、门帘或湿纱网挂在门窗上。

随身携带防过敏药物

对于容易引发花粉过敏的患者，除了做好自身防护外，还应该随身携带一些常用的抗过敏药物，以免因突发情况，导致身体不适，以良好预防花粉过敏症。

外出做好防护措施

在户外，花粉除了通过呼吸进入呼吸道外，还可以在皮肤和衣物上长达几个小时而不脱落，所以，为了预防花粉过敏症，在户外活动时一定要记得戴上口罩。

另外，大家出门的时候可以戴上墨镜，因为花粉很容易感染脆弱的眼部。



敏感人群要回避过敏原。 资料图片

注意饮食

对花粉过敏的朋友还要注意在花粉季节控制甜食和糖分的摄入，平时尽量减少高蛋白质、高热量的饮食，如奶类、鸡蛋、鱼肉、羊肉、牛肉等，多食新鲜蔬菜、水果，能够补充维生素，有利于机体对抗过敏，预防花粉过敏症。

注意不要吃辛辣刺激性的食物，不要吸烟、喝酒。（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