



今日天气

今天多云到晴天,西北风3级到4级,气温18℃至30℃。

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



日出时间	日落时间
06时08分	18时30分

秋高气爽好天气

本报讯(记者 常焯)这几天,我市气温较稳定,早上晚上凉爽,中午温度稍微高点儿,总体来说较舒适。大家早上出门的时候可以穿一件薄衬衣,以防感冒。

据市气象台预报,我市今天多云到晴天,西北风3级到4级,气温18℃至30℃。

秋色正好,市民可以出门赏秋

最近,我市秋色正好,气温不断演绎着“秋日经典模式”,早晚凉意明显,午间,阳光洒在身上暖洋洋的。

秋天到了,荷花慢慢枯萎,秋风吹拂,没有凋谢的荷花伫立在水面上,略显孤独冷清。

唐代诗人白居易所作的《衰荷》“白露凋花花不残,凉风吹叶叶初干。无人解爱萧条境,更绕衰丛一匝看”,让我们感受到了诗人对荷花的热爱,即使荷花衰败,也想细细观赏。

秋天,树叶慢慢变黄了,随着秋风纷纷落下,像是给大地铺上了一条金黄色的地毯。走在这样的地毯上,闻着空气中淡淡的桂花香,让人仿佛走进了迷人的画卷。

秋季也要警惕花粉过敏

出门赏秋的时候,一些人会出现打喷嚏等类似感冒的症状。很多人会认为这是感冒了,其实8月至10月也是花粉过敏的高发期。

秋天的花粉主要来自蒿属、藜科等一些不起眼的草类,它们的生命力很强,旷野、田间、小区院子里都有。这些草也会开很小的花,叫风媒花,通过风完成传粉。

风媒花的花粉颗粒小且花粉干燥,容易在风中飘散。风媒花数量比较多,花粉小而多,更容易引起过敏。

秋季防过敏还要注意适度保暖,早上可以用温热毛巾轻捂口鼻呼吸几分钟,刷牙、洗脸也可以用温水。平时,我们可以对鼻子进行按摩,这样能在一定程度上减轻过敏症状。

另外,我们在日常生活中要多喝水,积极锻炼身体,保证充足的睡眠,提高自身的免疫力。

生活助手

适合秋季喝的养生粥

粥是养生的佳品,尤其是进入温差较大、气候干燥的秋季。粥对人们而言,可以说是饮食中所必不可少的“良物”,能强身健体、滋润皮肤。

南瓜粥

大米煮30分钟,南瓜去皮去籽,切小块,放入米粥内,继续煮至黏稠。

南瓜含有维生素和果胶,果胶有很好的吸附性,能消除体内细菌毒素和其他有害物质,如重金属中的铅、汞和放射性元素,起到解毒作用;可以预防前列腺癌、防治动脉硬化、防治糖尿病、降低血糖,保护胃黏膜、帮助消化。

红豆莲子粥

红豆莲子粥健脾补肾、利尿消肿,适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚尿频、心虚失眠、健忘、心悸等症。可作为病后体弱者的保健膳

食。

山药粥

山药有很好的滋补作用。但是,治疗失眠的药膳里为什么也要用山药?这是因为经常失眠的人往往肠胃功能都不太好,新鲜的山药中含有大量含糖蛋白成分的黏液以及消化酵素,这些物质有助于肠胃的消化吸收,可以帮助长期失眠的人恢复胃肠道的功能。

玉米面粥

玉米面50克,精盐少许,加适量的水后开始煮。玉米面粥具有调中开胃、利尿止淋的作用。

百合粥

百合干30克,莲子20克,大枣30枚,粳米100克,冰糖适量。

将百合干研成粉,莲子浸泡开,粳米、大枣洗净,锅内放适量清水,将莲子稍煮片刻,再放入大枣、粳



南瓜粥



红豆莲子粥



山药粥 本文图片均为资料图片

米、百合粉煮沸后改用小火,煮至粥黏稠时加入冰糖稍炖即成。

此粥具有润肺调中、养心安神等功效。(晨综)

珍惜点滴能源 创造美好环境

中宣部宣教局 中国文明网

