



今日天气

今天多云，偏北风4级、阵风6级，气温17℃至24℃。

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
一般

运动指数
适宜

洗车指数
适宜

日出时间
06时13分

日落时间
18时20分

气温波动大 早晚凉意浓

本报讯(记者 常焱)最近一段时间,我市秋高气爽的天气让人感觉很是惬意,很适合出门闻桂香,赏秋景。

不过,受冷空气影响,我市近日常气温波动较大,据市气象台预报,我市今天多云,偏北风4级、阵风6级,气温17℃至24℃。

今日迎来秋分节气

“返照斜初彻,浮云薄未归。江虹明远饮,峡雨落馀飞。凫雁终高去,熊罴觉自肥。秋分客尚在,竹露夕微微。”唐代诗人杜甫写的《晚晴》,描写出了唯美的秋分时节。傍晚,夕阳的余晖还在,天上的云彩在飘荡,江上的彩虹依旧美丽,峡谷的雨还未停。秋分的雨后,江上、大地、动物,透出宁静祥和的

色彩……

今天9时3分31秒,我们将迎来秋分节气。秋分,“分”即为“平分”“半”的意思,除了指昼夜平分外,还有一层意思是平分了秋季。

秋分节气后,太阳光直射位置南移,北半球昼短夜长,昼夜温差加大,气温逐日下降。所谓“白露秋分夜,一夜冷一夜”,秋分节气后,气温下降较快,大家早晚出门的时候要注意增添衣物,以防感冒。

葡萄好吃不可乱食哟

秋季是葡萄大量上市的季节,中医认为葡萄性平、味甘酸,有补气血、益肝肾、生津液、强筋骨、补益气血、通利小便等功效。

虽然葡萄营养丰富,但是食用的时候要注意以下几点:1.食用葡萄后避免立即饮水或饮用牛奶。葡萄具有润肠通便的作用,食用后立即饮水或饮用牛奶,会导致其在胃部与胃酸迅速反应,从而促进肠胃蠕动,容易腹泻。2.葡萄避免与海鲜同食。海鲜中含有大量蛋白质,而葡萄中具有鞣酸,二者在一起会出现反应,导致蛋白质凝结,从而影响消化和吸收,加重肠胃负担。3.注意避免过量食用葡萄。葡萄的糖分较高,过量食用可能会导致血糖出现波动。血糖高的人或者孕妇不适合食用,避免出现血糖升高。

此外,在食用葡萄后要注意漱口,避免口中残留大量葡萄果肉、果皮残渣及果糖,导致龋齿的发生。

生活助手

秋季养生重收敛 健脾补肝防“秋燥”

秋季养生在对精神情志、饮食起居、运动锻炼等方面进行调摄时,皆应以养“收”为原则。

那么,如何做好秋季养生保健工作?

睡眠:早睡早起可防病

秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏,起居作息也要相应调整。早起,以顺应阳气的舒长,使肺气得以舒展,对预防秋季的呼吸道疾病大有裨益。

适当早起也可减少血栓形成的机会;起床前适当懒床几分钟,舒展、活动一下全身,对预防血栓形成也有重要作用。

进补:秋天进补应清补

秋季进补,调养保健身体是十分必要的,民间也有“吃秋膘”一说。虽然入秋后天气渐渐转为早晚

凉爽,但“秋老虎”的威力很大,气温仍然较高,进补宜“清补”。

所谓“清补”主要是指补而不腻,具体而言就是适当食用一些具有健脾、清热、利湿的食物。一方面可以使体内的湿热之邪从小便排出,以消除夏日酷暑的“后遗症”;另一方面能调理脾胃功能,为中、晚秋乃至冬季进补奠定基础。“清补”应忌辛辣、生火助阳或肥甘油腻、生痰助湿类食品,并非禁忌荤食。

养生:健脾补肝清肺

秋季的养生应以润燥益气为主,以健脾补肝清肺为要旨。阴虚体弱者在安排膳食时,可以选食瘦猪肉、鸭肉、兔肉、白斩鸡、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优质蛋白质的食品,以增加蛋白质的摄入量。

秋季食补应以滋阴润燥为主,如银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、

花生、鸭蛋、菠菜、梨等。

情绪:注意平和情绪

依照自然界律则,秋天阴气增、阳气减,对应人体的阳气也随着内收。在秋主“收”的原则下,情绪要慢慢收敛,凡事不躁进亢奋,也不畏缩郁结。

“心要清明,性保持安静”,在时令转变中,维持心性平稳,注意身、心、息的调整,才能保生机元气。

运动调养:运动应适度

秋季,是开展各种体育锻炼的大好时机,大家可根据自己的身体情况选择不同的锻炼项目。

适当的体育锻炼,能增强机体适应寒冷气候的能力,但切勿大汗淋漓。当周身微热,尚未出汗时,即可停止,此时可以不使阳气外耗。(晨综)

诚信

绝不拖欠大伙儿工资。



中宣部宣教局 中国文明网