



出门看天

## 今日天气



今天,多云转  
阴天有小雨,偏北  
风3到4级,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

感冒指数  
易发穿衣指数  
厚夹克

日出时间

06时57分



日落时间

17时20分

艳烈的枫叶、梦幻的银杏……一年中叶子最好看的日子来了,周末带家人一起赏叶吧!

## 这个周末,天气不错!



初冬的田园 签约摄影师 刘喜芳 摄

**本报讯**(记者 王婵) 冬天只要是阴雨天,天就好像变了一副样子,今天出门的你有没有多加一件衣裳?好在阴雨天今天会结束,马上我们会有一个天气还算不错的双休日:今天,多云转阴天有小雨,偏北风3到4级,11℃到14℃;周六,多云转晴天,偏北风转偏南风2到3级,9℃到17℃;周日,晴天转多云,偏南风2到3级,6℃到19℃。

此时,正值一年中叶子最好看的日子,窗外简直就是一幅极致绚烂的油画,这个周末趁天气好,气温也不算低,出门赏叶吧。

## 一年中叶子最好看的日子来了!

当然,天气虽然不错,气温还是有点低,出门一定要记得加衣。

既然冷是无法避免的,那就要靠自己调节,发现一些这个季节才有的好风景,让它们带来一些好心情。

不知你有没有发现,一年当中,只有到了10月、11月,一直默默做配角的

树叶,才会因为被秋色渲染过的缤纷色彩,一下子“咸鱼翻身”成了主角,吸引整个许昌人的眼光。

就连最普通的梧桐,被一阵阵的风吹过,叶子也会从绿色变成淡绿色,然后是鹅黄色,再是亮眼的金黄色。各种颜色交织在一起,没有经过任何加工,却依然美得像一幅画。

银杏树一树金黄,几乎没有人不喜欢,也是此时许昌当之无愧的树叶主角。红枫则是一片恣意的猩红色,有着最浓郁的色彩。这个周末,若闲来无事,出去走走吧,去看看一年中最美的树叶。

## 为啥秋季寒潮多?

一到秋天,好像总会在天气预报上看到寒潮来袭有消息,而进入冬季,好像寒潮却少了起来。那么,为啥冬天的寒潮反而比秋季少呢?

“春秋季属于季节转换时段,夏季风与冬季风切换,天气系统及冷空气活动频繁,导致气温起伏比较剧烈。

尤其是秋季,前期基础温度比较高,一次冷空气开始之前往往出现明显升温,冷空气影响后降温幅度非常大,容易形成“断崖式”降温,相对容易达到寒潮标准。而冬天,基础气温本来就低,冷空气来袭时降温幅度往往有限,达到寒潮标准的情况就相对较少。”许昌市气象台高级工程师王东平解释。

根据中国天气网的科普,影响我国的寒潮一般“出生”于新地岛和冰岛附近,大约95%的寒潮在西西伯利亚累积加强,犹如经过一个“加油站”,然后兵分三路影响我国,一般可以影响到长江中下游及江南地区,有的甚至能抵达华南。

王东平说,我国大部分地区都能受到寒潮天气的影响,除青藏高原、云贵高原寒潮过程较少外,其他地区均有明显寒潮天气,尤其是西北地区、东北地区、华北地区最能感受到寒潮的威力。

## 冬令进补,不能盲目

## 【现象】

## 各类养生汤、膏方热销

细心的市民也许会发现,每年进入冬季,市区多家药店都有熬制阿胶糕业务。日前,记者在市区一家大型连锁药店看到,几款阿胶正在进行特价促销,购买指定款的阿胶,可免费赠送辅料核桃仁、黑芝麻、红枣等,并免费帮熬制阿胶糕。

记者在市区另一家药店里看到,养生药包的种类很多,西洋参虫草花汤、巴戟杜仲健肾汤、茯苓淮山薏米汤、黄芪当归气血汤等,成分同样涉及多种中药材。但产品介绍中,并没有给出明确的禁忌人群,也没有限量说明。记者询问店员这些养生药包是否全家都能用,对方答复称可以的。而店内有一些养生中药茶,宣称由老中医专门为三高人群众配制,选用绞股蓝、罗布麻、辣木叶等十余味中药材,可以起到调理改善血压、血糖、血脂的作用。

“一些市民服用滋补膏方或养生汤后,反而引起食欲不振、舌苔白腻、上火等不适症状。”许昌市人民医院中医科的丁盈戈医生表示,如果盲目进补,会出现不良反应。丁医生介绍,进补膏方必须根据个人体质,通过辨证与辨病的结合,强调个体化给药处方,单独加工制备。

## 【提醒】

## “药补不如食补”,用与不用最好咨询专业医生

许昌市人民医院中医科主任张惠琴提醒,食品用来供应营养,适合绝大多数人食用;药品用来治疗疾病,不求营养和美味,只适用于需要它的某些疾病状况或特定体质的人。所谓“是药三分毒”,药品仅对部分患者的治疗有益,还有严格的数量限制。有些人长期睡眠不好,精神不振,以为自己体质差,自行服用人参、西洋参、参芪大补膏等补品,用量较大就会出现兴奋、烦躁的症状,导致失眠问题更加严重。这就是典型的乱补,对身体非但无益,反而有害。

对于这几年膏方的流行,张惠琴说,膏方可以调治慢性病,但绝不能代替治疗慢性病的药物。对于高血压、糖尿病等慢性病患者来说,吃膏方起到为身体打好底子的作用,控制血压和血糖还需要特定药物,否则得不偿失。

张惠琴说,冬令进补的方法主要有两种,食补和药补。由于食补安全性高,一般没有不良反应,也不需要懂得太多医学知识,容易被掌握,颇受到人们的欢迎。食补方法多种多样,如炖、煮、蒸、煲汤等,在滋补调养的同时,还可以享受美味佳肴,毕竟“药补不如食补”。若真想要在煲汤时加入各种药材,最好咨询专业医生或药师,了解药材是否适合自己 and 家人的身体情况,加多少量是安全的。



资料图片

□ 记者 王婵

“冬令进补,来年打虎。”进入冬季,不少中老年人喜欢买些中药材在家煲汤。

然而,并非所有中药材都能当食品。即使是药食同源的中药材,也不意味着可以盲目滥用。不少人为改善体质而急于进补,反而给身体健康带来很多麻烦。每个人体质各异,进补方式也有所不同,应该因症施治,避免走入冬令进补的误区。