



出门看天

今日天气

今天多云转晴天,西北风4级左右,14℃到29℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话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



洗车指数
适宜



紫外线指数
中等



穿衣指数
单衣



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1970年5月20日 毛泽东发表反美声明

1970年5月20日,毛泽东发表《全世界人民团结起来,打败美国侵略者及其一切走狗》的声明。

1970年4月30日,7万名美军和南越军人从越南南部侵入柬埔寨。5月1日、2日,美军恢复对越南民主共和国的广平、义安两省的轰炸,进一步扩大了侵略战争。5月4日,中国政府发表声明,谴责美国政府的侵略罪行。

5月20日,毛泽东在声明中说:“目前,在世界范围内,正出现一个反对美帝国主义斗争的高潮。”“我热烈支持柬埔寨国家元首诺罗敦·西哈努克亲王反对美帝及其走狗的斗争精神。”“中国人民坚决支持印度支那三国人民和世界各国人民反对美帝及其走狗的革命斗争。”“无数事实证明,得道多助,失道寡助。弱国能打败强国,小国能打败大国。小国人民只要敢于起来斗争,敢于拿起武器,掌握自己国家的命运,就一定能够战胜大国的侵略。这是一条历史规律。”

5月21日,北京召开了50万人参加的支持世界人民反对美帝国主义斗争大会。

(晨综)

明天,莲城或正式入夏

本报讯(记者 张大弓)不少人以为立夏后天气就会热起来,可没想到立夏以来我市气温并没有大幅上扬,而是时晴时雨,早晚还能感受到丝丝凉意。然而,这样的日子不多了。从气象部门发布的数据看,本周二到本周五的最高气温都在30℃以上,我市越来越有夏天的味道了。

明天有望正式入夏

从气象学上来说,我市一般在5月底入夏,那么今年我市几时入夏?“按照连续5天滑动平均气温不低于22℃的标准,我市有望在5月21日或5月22日入夏。如果气温升高得快一点儿,预计在5月21日入夏,慢一点儿就在5月22日入夏。”市气象台高级工程师王东平说。

今年比往年入夏早,是不是意味着这个夏天比较长?“并不是说入夏早,夏天时间就长,因为可能结束得早。”王东平说。

市气象台预报,我市今天多云转晴天,14℃到29℃;明天晴天间多云,15℃到32℃。

随着天气越来越热,空调的使用频率越来越高。空调在给人带来凉爽的同时,也带来一些健康隐患。长时间待在空调环境的人因空气不流通等,常会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状。此外,一些人还会出现皮肤过敏的症状,如皮肤发紧、发干等。

夏天空调开到多少摄氏度最合适?对于静坐或进行轻度劳动的人来说,空调定在26℃、房间的湿度在50%左右时,人体感觉比较舒适。人体最适宜的空调温度在24℃至27℃,室内外温差不要大于5℃,温差太大容易引发“空调病”。夏季晚上,空调设置在28℃最合适。因为在休息时,人体的免疫力会下降,如果室温过低,第二天起来易出现浑身乏力、头疼、腰酸背痛、四肢痛、关节痛等症状。

这些情况下,谨慎吃西瓜

西瓜营养丰富,可以解暑、止渴,是夏季大家喜欢的水果。莲城街头早已不乏西瓜的身影。这些情况下要谨慎吃西瓜。

感冒的时候,胃口不佳,容易口渴,很多人选择吃西瓜。其实,感冒的时候吃西瓜是不妥当的。不论是风寒感冒还是风热感冒,其初期均属于表证,应采用让病邪从表而解的发散治疗方法。在表未解之前若攻之会加重病情。西瓜有清里热的作用,这个时候吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。

口腔溃疡在中医上被认为是阴虚内热、虚火上扰所致。西瓜有利尿的作用,口腔溃疡患者吃太多西瓜会使体内的水分过多排出,从而加重阴虚和内热,使病程绵延,不易愈合。

西瓜含有大量的水分,会冲淡胃中的消化液。在饭前或饭后吃西瓜都会影响食物的消化、吸收。



生长

麦子就要熟了。走近麦田,只见长长的麦穗挺着浓密的麦芒用力生长着。这是一种生命的力量!

晨报摄影 杜超英 摄



发现FAXIANXUCHANG
许昌之美ZHIMEI

5月21日15时59分小满: 最爱垄头麦,迎风笑落红

“最爱垄头麦,迎风笑落红。”《中国天文年历》显示,5月21日15时59分迎来小满节气。专家提醒,小满节气标志着炎夏开始,公众要注意防暑降温,清淡饮食,适时补水。

据了解,每年5月21日或22日,太阳到达黄经60度时为小满节气。古籍《月令七十二候集解》中说:“四月中,小满者,物致于此小得盈满。”这时,全国北方地区麦类等夏熟作物的籽粒开

始饱满,其实只灌了个“半饱”,还未成熟,故称“小满”。这个时节,各地农民抓时令、忙生产,田间地头一派繁忙。

“夜莺啼绿柳,皓月醒长空。”作为夏季的第二个节气,小满充满了夏日风情。“绿遍山原白满川,子规声里雨如烟。乡村四月闲人少,才了蚕桑又插田。”宋代诗人翁卷在《乡村四月》中寥寥数笔,如诗如画的初夏美景便跃然纸上。

小满时节,天气日渐闷热潮湿,大家要做好“防热、防湿”的准备。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,夏季天气闷热,人们容易心情烦躁,可准备一些提神醒脑、防暑降温的用品;饮食要清爽、清淡、清热,可多吃丝瓜、冬瓜、萝卜、西瓜等蔬菜和水果,少吃海鱼、生姜、芥末等生湿燥热的食物。

(新华)