



## 今日天气



今天晴天间多云，偏东风2到3级，21℃到35℃。

### 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



洗车指数  
适宜



紫外线指数  
强



穿衣指数  
夏装

# 晴好持续,周末迎高温

本报讯(记者 张大弓)最近两天,我市以晴间多云天气为主,早晚凉爽,中午较热,体感还算舒适。本周,我市仍将以这种天气为主,周末最高气温将上升到37℃,大家要注意防晒。市气象台预报,我市今天晴天间多云,21℃到35℃;明天晴天间多云。

## 夏季吃火锅注意啥

炎炎夏日,喜欢吃火锅的人不在少数,甚至有人说懂得在夏季吃火锅是一个“吃货”的基本素养。

《黄帝内经》中记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”意思是说,春季和夏季应以养阳气为主,不能贪凉,而秋冬两季应少食燥热之物。夏季气温高,空气潮湿,人体出汗多会造成水分丢失,胃酸分泌下降,食欲不振,而吃火锅正好可以解决这个问题。那么,夏季吃火

锅该注意些什么?

首先,选酸汤或清汤火锅。酸汤既能开胃清火,也能减少食物的油腻感。其次,要多素少肉,素菜最好占70%以上。再次,选择放有姜丝或蒜末的调料,因为姜丝可刺激胃酸分泌,利于消化,而蒜具有杀菌消炎之效。最后,吃火锅时不要喝冰镇饮料,最好选择温开水或常温饮料,以免刺激肠胃。

## 夏季该穿深色衣服还是浅色衣服

夏天的街头,身着五颜六色服饰的美女赚足了眼球。对不少人来说,夏装不仅好看,而且凉快。在大多数人的印象中,深色衣服容易吸热,浅色衣服穿着更凉快。

美国哈佛大学进行过一项实验,结果表明,夏季穿深色衣服比穿白色衣服更凉快,原因是人体内的热量通

过传导、对流和蒸发的方式向外散发,衣服吸收的热量与人体热量形成对流,衣服内的空气对流将皮肤表面的汗液和部分热量带走,人体自然感觉凉爽。黑色衣服比白色衣服吸收的热量多,对流强,凉爽程度自然更高。

另外,衣服的防紫外线性能与颜色有关。在同等条件下,颜色深的织物,抗紫外线性能更好。相比之下,红色、黑色、藏青色、深绿色要比浅蓝色、浅粉色、浅黄色抗紫外线性能好。衣服的防紫外线能力不仅取决于色泽,还跟质料相关,棉质衣服的防晒值最高。所以,如果你想防紫外线,最好穿深色的棉质衣服。

今天,我们迎来了7月,这意味着2019年的下半年已经开始。时光如白驹过隙,让我们努力前行吧!



## 焕然一新

经过上周五一场大雨的冲刷,6月29日的许昌碧空如洗,“莲花湾”焕然一新,美得无可挑剔。

晨报摄影 杨望祥 摄



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

1938年7月1日

中国共产党建立17周年纪念日

1917年俄国十月革命胜利后,马克思主义迅速传遍我国。经过“五四”爱国运动,最早接受马列主义的革命知识分子李大钊、陈独秀、毛泽东、董必武等人相继在各地成立了共产主义小组,宣传马列主义,从事工人运动。在列宁领导的共产国际的积极帮助下,1921年7月,各地共产主义小组派出代表到上海召开了中国共产党第一次代表大会。后因被帝国主义密探发觉,会议转移到浙江嘉兴南湖的一艘游船上继续进行。大会通过了党的章程,选举陈独秀为总书记,宣告中国共产党成立。

中国共产党成立后,在反动军阀政府的残暴统治下,只能处于秘密状态。在大革命时期,中国共产党忙于国共合作、开展工农运动和支援北伐战争,没有条件对党的诞生进行纪念。把7月1日作为中国共产党的诞生纪念日,是毛泽东同志于1938年5月提出来的。当时,毛泽东在《论持久战》一文中提出:“今年七月一日,是中国共产党建立的十七周年纪念日。”这是中央领导同志第一次明确提出7月1日是党的诞生纪念日。

(晨综)

# 出国务工,交了费用就能赚大钱? 别轻信!

本报讯(记者 张铮)“本以为能出国赚钱,不料钱没赚到,当初交的中介费也要不回来了。”6月29日,市民崔营东告诉记者,他和几名同伴近期通过一家劳务中介公司办理了出国务工手续,但出国后发现很多情况和当初对方承诺的不一样,且办的是旅游签证,他们不得已回了国,索要当初交的费用时遇到了困难。

今年3月,崔营东通过朋友了解到一家劳务中介公司招聘木工、瓦工、水电工等到新加坡打工,月薪9000元至13000元。优厚的待遇让他很心动。

“该公司工作人员告诉我,他们之前介绍了不少人到新加坡打工,收入很可观,并说我是熟人介绍来的,还把中介费从10000元优惠到了7000元。”

崔营东说,他决定先交7000元的中介费,然后到北京学习语言,再乘飞机去新加坡“掘金”。

4月下旬,崔营东和同伴登上了前往新加坡的飞机。让他没有想到的是,到新加坡后,情况与公司承诺的不一样。后来他们发现,劳务中介公司为他们办的是旅游签证,并非务工签证,他们不能在国外工作。

那么,想出国务工,市民需要注意什么?市商务局对外经济合作科工作人员说,目前,许昌具备境外劳务输出资格的企业只有森源电气一家,而且森源电气不对外进行劳务输出,而是针对本单位员工进行劳务输出。

据了解,正规境外劳务输出公司的注册门槛并不低。“最低600万元,而

且要缴存不低于300万元的风险处置备用金。这300万元是硬性标准,目的是保障出国务工人员的权益。如果发现出国务工人员的权益受到侵害,这300万元可以作为紧急资金使用。”该工作人员说,制定这一高门槛是希望让非法的境外劳务输出公司没有可乘之机。

目前,市场上号称有资质进行境外劳务输出的公司有很多。根据《对外劳务合作管理条例》,如果没有取得对外劳务合作经营资格证书并办理登记,一律不得从事境外劳务输出业务。出国务工必须持务工签证或办理工作准证,如果外派企业、中介以商务、旅游、留学、探亲等名义给务工者办理护照、签证,很有可能是欺诈。