



## 今日天气



今天多云间阴天，有分散性阵雨、雷阵雨，  
27℃到36℃。

### 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



洗车指数  
不适宜



运动指数  
不适宜



紫外线指数  
较强



钓鱼指数  
不适宜



**历史上的今天**  
TODAY IN HISTORY

2009年7月22日  
长江大日全食

长江大日全食是指 2009 年 7 月 22 日在中国长江流域发生的一次壮观的日全食。为什么称本次日食为大日全食？因为本次日食持续时间长，日食带覆盖人口最多。

2009 年 7 月 22 日 8 时开始，在中国长江中下游地区，成都、重庆、武汉、合肥、杭州、上海等城市的民众看到了 21 世纪最重要、持续时间最长的一次日全食。许多地方全食持续时间为五六分钟。其中，安徽铜陵是全球最佳观测点。许多国内外专家来到铜陵，享受这一天象盛况。月球本影沿长江东行，扫过长江中下游两岸许多城市。

这是一次名副其实的长江大日全食。更重要的是，日食带覆盖的地区是中国人口较稠密的地区之一。根据预测，此次日全食是 1991 年到 2132 年发生的日子中，持续时间最长的一次。

(晨综)

# 今日入中伏，闷热持续发酵

本报讯（记者 张大弓）近日，阳光毒辣，天气越来越热。接下来的日子，气温仍将居高不下，闷热依然是天气的主旋律，大家要做好防暑降温工作。“本周多分散性阵雨天气，气温偏高，最高气温在 36℃ 左右。”市气象台工作人员说，具体预报为，我市今天多云间阴天，有分散性阵雨、雷阵雨，27℃ 到 36℃；明天阴天，有阵雨、雷阵雨，28℃ 到 35℃。

### 今天是中伏的第一天

如今入伏已经有一段时间了，全国多个地区开启了“烧烤模式”，许多网友表示“热化了”。你知道三伏天什么时候最热吗？老话说，“冷在三九，热在中伏”，这句话就给出了答案。很多人不理解的是，为什么中伏最热？

中伏也叫二伏，一般处在 7 月中旬到 8 月中旬。在此期间，我国大部分地区受副热带高压影响，高压内部盛行下沉气流，因此天气普遍以晴朗为主，且光照强烈，地表升温比较快。

还有一点，那就是入伏以后，白天

和夜晚的温差进一步缩小，白天地表吸收的热量没办法在晚上散出去，因此一直在不断积累。到了中伏的时候，热量的积累量达到顶峰。过了中伏，就会慢慢开始降温。

再加上这段时间空气不怎么流通，非常闷。即便经常下雨，但是空气湿度大了，反而加剧闷热。这就是中伏是三伏中最热的原因。

今年中伏时间为 7 月 22 日至 8 月 10 日，共 20 天。由于天气炎热，人们要积极防暑降温。在许昌生活过的曹丕可能也难耐暑热，萌生了“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”的想法，把瓜、李子等放在冷水中浸凉后食用消暑。好在现在的消暑手段足够多，让人们得以从容度夏。

### “夏练三伏”有讲究

7 月 12 日，我们迎来了三伏天。入伏后，天气一天比一天热。

对于很多人来说，炎夏是备受煎熬的日子。人们越觉得热越不愿活动，适应外界环境的能力就越低。在

热环境中运动能使皮下毛细血管扩张、散热能力提高，使机体有更强的调节体温的能力。这是很多专家提倡“夏练三伏”的原因。在三伏天锻炼身体还可提高身体适应不同环境的能力。

但是，“夏练三伏”也是有讲究的。一般来说，夏天天气炎热，最好选择 17 时到 19 时进行锻炼，不建议在 12 时到 16 时锻炼。三伏天，人们在室外站一会儿就会出汗。如果出汗过多，可补充一些电解质水，比如在饮用水里加少许盐。

另外，运动时要穿着舒服的衣服和鞋子，运动后不要立即冲冷水澡。运动后，人体毛孔张开，遇到冷水刺激很容易引起感冒等病。最好等身上的汗都干了再用温水冲洗。水温应高于体温 1℃ 至 2℃，这样可以使肌肉得到充分的放松，从而缓解疲劳。

“夏练三伏”对一些人群不适宜，特别是老人和孩子。这些人适应不同环境的能力较低，在三伏天以避暑为妙。



### 相望

花和草相伴，风雨相依，该有很多话要说吧。在首山上，山风轻拂时，我们仿佛听到了自然界的“窃窃私语”。

晨报摄友 清溪 摄



### 鸡蛋价格持续上涨

## 买一箱鸡蛋比半月前多花 20 多元

本报讯（记者 张铮）鸡蛋是餐桌上常见的食材。然而，进入 7 月份后，随着气温的不断升高，鸡蛋的价格也一路走高。7 月 19 日，记者了解到，一周内，每公斤鸡蛋涨价 2 元左右，不少农贸市场的鸡蛋价格在 10 元/公斤以上。

当日上午，在市区帝豪路一家超市，市民刘盈正在挑选鸡蛋。目前，这里的普通鸡蛋售价为 11.96 元/公斤，此前的价格为 9.96 元/公斤。该超市的导购员告诉记者，鸡蛋的定价主要受供应商影响，最近天气炎热，整体价格较以往出现了大幅上涨。

“我家里有小孩子，所以鸡蛋是必需品，但是不会一次性购买太多。”刘盈认为，现在大家更加注重饮食健康，

所以不管鸡蛋的价格如何变动，都不会太影响销量。

从事烘焙生意的市民高兵每天都要从菜市场采购大量鸡蛋。他告诉记者，一箱鸡蛋的价格半个月内上涨了 20 多元。经营成本提高后，作为商家的他深感压力。

相比农贸市场，商场、超市内售卖的鸡蛋更加实惠。“每公斤鸡蛋的会员价为 9.9 元。”市区解放路一家超市的销售人员说，当天是会员日，该超市正在针对鸡蛋搞优惠活动。

一直有记账习惯的市民蔡宏伟告诉记者，今年春节之后，鸡蛋的价格已经起伏。“春节期间，鸡蛋的价格是 8.6 元/公斤左右。春节后一个月，鸡蛋的价格出现回落。3 月中旬开始，鸡蛋的

价格又开始上涨，零售价不到 9 元/公斤。5 月份，鸡蛋的价格又下跌了一点儿。”蔡宏伟说，6 月下旬，鸡蛋的价格不到 8 元/公斤，但是现在的价格超过了 10 元/公斤。

“入夏之后，尤其是三伏天，蛋鸡进入伏歇期，产蛋量下降。”市区经营鸡蛋批发生意的赵闯说，产蛋量下降直接导致鸡蛋供应量下降，所以蛋价上涨是市场趋势。

对此，市商务局市场运行科相关工作人员说，入伏前后开始的高温、高湿天气导致蛋鸡的产蛋量下降。与此同时，南方地区出现了集中淘汰蛋鸡的情况，导致局部地区鸡蛋供应紧张。预计蛋价未来还会小幅上涨。