



出门看天

今日天气



今天多云间
阴天,局地有短
时阵雨、雷阵雨,
偏东风2到3级,
25℃到32℃。

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



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

本周气温略降低

本报讯(记者 张大弓)近日,莲城处处能听到来自大自然的音乐。高歌的知了放大着夏天的酷热,夏蛙在湖边鸣叫,蟋蟀在草丛中欢快地歌唱……大暑节气用诗情画意讲述着日子,把生机勃勃描绘得淋漓尽致。此外,“阳光+雷阵雨”成了天气的主旋律,虽然雨水时不时光顾,但气温没有下降很多。那么,本周天气如何?“本周,我市仍处于副热带高压边缘,分散性降雨比较多,气温比上周有所降低,最高气温在32℃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,局地有短时阵雨、雷阵雨,25℃到32℃;明天的天气情况和今天一样,也是多云间阴天,局地有短时阵雨、雷阵雨,25℃到32℃。

下雨降温时,适当吃些肉类

最近,雨水频仍,下雨降温的时

候,我们在饮食方面应该选择一些去湿热的食物。下面来看看雨天应该吃哪些食物。

夏天,人们不愿意吃很油腻的食物,因为觉得这些食物很难消化,而且热量太高。加上天气炎热,怕引起上火等症,人们更愿意保持清淡饮食。但这样往往导致蛋白质等摄入不足。其实,在下雨天,吃些热量高的食物不仅可以抵抗阴雨天气带给我们的不适,还可以借此机会补一补没有摄取到的营养。

大家在下雨天可以适当吃些肉类,如牛肉丸子、炖鸡肉等,但是注意别放太多香辛料,以免上火。

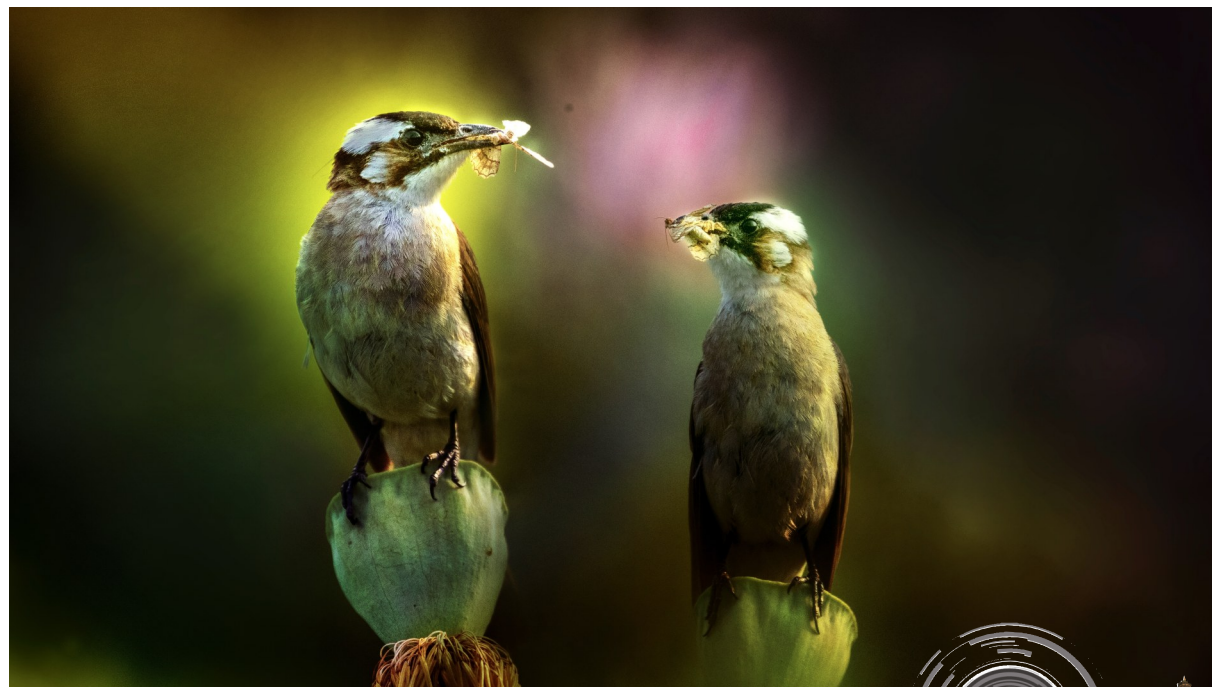
雨天气压低,空气湿度大,人体容易出现疲惫、烦躁不安、易发怒等症状。这个时候,可以多喝绿茶和白开水,并适当安排一些与平常不同的生活、工作方式,调剂一下“发霉”的心

情。另外,多和他人交流,增加糖类的摄入,以提高血糖水平,增强活力,减轻忧郁。

雨伞能挡住至少77%的有害射线

在雨水和阳光随时切换的季节,不少讲究生活品位的姑娘有点儿犯愁:带遮阳伞,害怕雨水破坏涂层;带雨伞,害怕起不到防紫外线的作用。

其实,雨伞也能起到遮阳的作用。科学网站“果壳网”有一篇报道引用了一个研究结论。这个研究说,被设计用来挡雨而不是遮阳的伞,能挡住至少77%的有害射线,其中黑伞能挡住至少90%的有害射线,白伞的效果差一些。这一研究的参与人员还在美国医学会杂志《皮肤医学》上发文建议,想在炎炎夏日多点儿阴凉,出门最好带把黑伞。



共餐

两只鸟儿捕获昆虫后相望,是在展示彼此的“战利品”,还是相约共享一顿美食?

晨报摄友 礼悟伊 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2003年8月5日 我国人工繁育成活 第一只大熊猫

2003年8月5日,一只大熊猫幼仔在成都大熊猫繁育研究基地顺利降生,成为我国人工繁育成活的第一只大熊猫。

据时任成都大熊猫繁育研究基地副主任余建秋介绍,这只大熊猫幼仔出生时体重达176克。大熊猫幼仔的母亲“冰冰”16岁,已产过8胎11仔。

余建秋说,大熊猫是配种难、受孕难、幼仔成活难的珍稀动物。2003年春季,该基地为10只雌熊猫进行了人工配种,能确定怀孕的只有5只。这次出生的大熊猫幼仔在大熊猫幼仔中属较重的。

成都大熊猫繁育研究基地是中国唯一的大熊猫专业性研究机构,也是世界上唯一的移地圈养大熊猫繁殖研究基地。该基地有38只大熊猫。

(晨综)

学生暑假扎堆看牙、配眼镜

建议孩子别忽略日常保健

本报讯(记者 张铮)平时学业繁重,寒假时间短……暑假成了学生看牙、看眼的高峰期。8月2日,记者走访发现,眼科、口腔科、皮肤科等成了学生扎堆的热门科室。

矫正牙齿,家长最关心是否拔牙

当日,在市区一家牙科诊所,15岁的小周由妈妈陪同复诊。他的恒牙萌出后不齐,其妈妈趁假期给他矫正牙齿。经过详细检查和沟通,医生为小周确定了治疗方案,为其戴上了最常见的钢制牙箍。

“不要吃太硬和太黏的食物,要注意口腔卫生,选择软毛牙刷,勤刷牙。”医生王俊芝提醒。

王俊芝表示,暑假学生看牙以治疗龋病和正畸为主。“正畸要不要拔牙,往往最令家长纠结。”王俊芝说,对于牙齿不整齐的人,将牙齿的总体积和牙槽骨

髓的体积的比例关系恢复是首要的。这是矫治需要拔牙的重要原因。

利用假期,不少孩子复查视力

在市区各医院眼科门诊,不少孩子在人群中穿梭,很多是“小眼镜”。在市区一家医院的候诊队伍中,记者采访了小学毕业的小夏,他两年前戴上了近视眼镜,现在已经有350度。

“妈妈平时不让我玩手机、打游戏,晚上写作业到9点半。”小夏告诉医生,他所在的班级有40多名同学,只有3名不戴眼镜。小夏的妈妈告诉记者,她考虑为孩子配一副“OK镜”。

“医生,我感觉眼睛干涩,怎么办?”大学三年级的小翟觉得戴框架眼镜不方便,一周前做了近视矫正手术。医生为他开了一些眼药水,并告知他术后眼部的一些反应属于正常现象。

另外,眼科还有不少“小胖墩”。

营养过剩导致的眼睑肥厚可能会对角膜曲率造成影响,进而造成压迫性散光。因此,医生会叮嘱患者先减体重,过段时间来复查。

视力问题要时时关注

每年8月中旬,随着开学时间的临近,配眼镜的学生会明显增多。“补习班上完了,出去玩的也回来了。”市区一家眼镜店的负责人李静提醒家长及学生,如果有看眼科的打算,最好早做安排。

记者了解到,有些孩子在假期视力下降不少,有些家长会带孩子去一些视力恢复机构进行“治疗”。对此,李静提醒说,暑期很多孩子热衷打游戏,也不注意用眼卫生,可能导致近视加深,家长定期带孩子到正规机构检查视力很有必要。另外,孩子即使佩戴了眼镜,也要多进行户外活动。