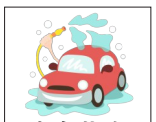
今日天气

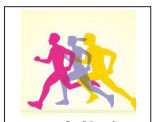
今天多云转阴天，有小雨或零星小雨，偏东风2到3级，21℃到28℃。

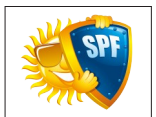
特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话12121

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

秋高气爽，本周晴天唱主角

本报讯（记者 张大弓）近日，我市早晚凉爽，颇有秋高气爽的感觉。尤其是上周末，即便中午时分在马路上骑行也不会感到闷热，丝丝凉风让人感觉舒适。

秋意渐浓，不宜洗冷水澡

时值9月，秋意渐浓，高温逐渐退去。预计本周我市以晴到多云天气为主，最高气温在34℃，最低气温在16℃。具体预报为，我市今天多云转阴天，有小雨或零星小雨，21℃到28℃；明天多云到晴天，20℃到31℃。“睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中”的浓郁秋意离我们越来越近了。

本周末就要迎来白露节气。最近，昼夜温差明显增大，若不及时添加衣被，极易患上感冒。支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者此时易因天气变化出现病情加重的现象。另外，这个时节不建议再洗冷水澡，也最好不要赤膊露体。爱美的女性不宜再穿露脐装、露肩衫，以免受凉。晚上睡觉时，人们要注意不暴露腹部，以免寒气侵入。

秋季吃火龙果好处多

这个季节，水果大量上市，比如葡萄、冬枣、哈密瓜、火龙果等。火龙果是这个时节很适合食用的一种水果。秋天天气干燥，便秘的人群相应增多。缓解便秘，吃火龙果是个不错的选择。火龙果的黑色籽粒中含有多种酶和不饱和脂肪酸，有助胃肠蠕动，对便秘有辅助治疗的作用。

除此之外，火龙果富含维生素C。维生素C可以消除氧自由基，具有美白皮肤的作用。火龙果中花青素的含量也较高。花青素是一种效果明显的抗氧化剂，具有抗氧化、抗衰老的作用。火龙果中富含一般蔬果中少有的植物性白蛋白，这种有活性的白蛋白会自动与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起到解毒的作用。此外，白蛋白对胃壁起保护作用。

冬季到来之前，人体内会储存御寒的脂肪，热量的摄入常常大于消耗，稍不小心，体重就会增加。因此，体重超标者在秋季更应注意减肥，多吃低热量的食物。火龙果是一种热量低、纤维含量高的水果，水溶性膳食纤维含量非常丰富，具有减肥、降低胆固醇、润肠等功效。

那么，如何挑选火龙果？火龙果要挑选重的，越重汁越多，果肉也越饱满。购买火龙果时可以先用手掂掂重量。另外，火龙果的表皮越光滑，说明越新鲜，吃起来越可口。

强身健体 秋高气爽，正宜户外锻炼，强身健体。图片摄于饮马河西侧。 晨报摄友 礼悟伊 摄

发现 FAXIANXUCHANG 许昌之美 ZHIMEI

1958年9月2日
中央电视台正式开播

中央电视台建立之初称北京电视台，于1958年5月1日开始试播。当时的演播室是由一个50多平方米的排练厅临时改装的。试播当天，播出的黑白电视节目有先进生产者的讲话、新闻纪录片、科教影片、诗朗诵和舞蹈等。

中央电视台试播4个月后，于1958年9月2日正式播出，每周播出4次，每次2—3小时。当时，中央电视台的发射半径只有25公里，北京市只有30多台电视接收机。但是，北京地区上空的电视节目信号表明：中国自力更生在首都创建了全国第一座电视台——中华人民共和国国家电视台。中央电视台的建立标志着中国电视事业的起步。此后，全国各省份相继建立了电视台。

电视作为一项崭新的事业，从一开始就受到中共中央和国务院的关注。刘少奇、周恩来、朱德等党和国家领导人都曾到中央电视台视察。

（晨综）

环卫部门招聘公厕保洁员啦！

具体报名方式请拨打电话2622931进行咨询

本报讯（记者 张铮）“4050”人员一直是就业大军中的“老大难”。随着经济的发展和企业的增多，“4050”人员的工作机会越来越多。8月30日，记者从市城管局环卫处了解到，随着我市公厕管理水平的进一步提高，环卫部门要招聘一批公厕保洁员。

如何报名，应聘条件有哪些？

市城管局环卫处主任周建生说，此次招聘的“4050”公厕保洁员是公益性岗位。“4050”人员指年龄在50周岁以上且不满60周岁的男性和年龄在40周岁以上且不满50周岁的女性。这些人员须持有就业创业证，并有在市公共就业服务中心人力资源市场（创业服务中心C座2楼）3次求职不成功的记录，方可参加应聘。

“其他有意向的人员也可以报名，但也需要有就业创业证和3次求职不成功的记录。”周建生说，工作内容为公厕保洁，每天工作期间不间断打扫公厕，确保公厕整洁卫生，实行轮休制。具体报名方式可以拨打电话2622931进行咨询。

“4050”人员的就业机会多了

记者在采访中了解到，此次招聘的公厕保洁员属于公益性岗位，优先招聘“4050”人员。

当日，在市公共就业服务中心人力资源市场外，求职者和企业代表把大门口围了个“水泄不通”。49岁的李海霞是其中一名求职者。“你们饭店的面积有多大？你得告诉我面积，我才能估算工作量，咱好谈待遇。”一饭店招保洁员，要求年龄在50岁以下，李海霞正在和对方沟通。

李海霞高中毕业，20年前从一家企业下岗。下岗后，李海霞成了一名家庭主妇，如今儿子已考入大学。如今，李海霞开始思考自己的人生价值，决定“走出去，挣钱去”。4年前，她开始涉足保洁行业。如今的李海霞已是保洁行业的“资深人士”。“我感觉工作更好找了。以前是企业挑我们，现在我们还要挑企业。”李海霞说。

转变观念，参加培训提升自己

记者在采访中发现，机会多了并不意味着“4050”人员的就业问题解决了，大多数女性“4050”人员依然从事保姆、保洁等行业，男性大多从事保安、维修工、货运工等行业。

“4050”人员如何才能实现工作上的“更上一层楼”？市区一家企业的人力资源部负责人周梅说，最重要的是转变观念，多参加培训，以提升自己。“4050”人员不一定非要拓展工作领域。比如家政行业，市区一些高级家政人员每个月能收入五六千元。有志于在这一行发展的应该多学习，积累经验。

“一些求职者怕耽误时间，不愿意参加培训。其实，‘磨刀不误砍柴工’，学到技能才能更好地工作，求职人员应该将眼光放长远一些。”周梅说。