



今日天气

今天阴天有中阵雨,局部地区大雨,伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气,偏北风4级,阵风6到7级,15℃到21℃。

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



运动指数
不适宜



花粉指数
中等



紫外线指数
中等



打伞指数
需要



血糖指数
较稳定



洗车指数
不适宜

今日日出时间:5时32分
今日日落时间:19时12分



历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1945年5月7日 第二次世界大战结束

1945年5月7日,法西斯德国无条件投降,二战结束。

1945年5月7日,凌晨2时41分,德国按盟国的要求,在一个仪式上宣布投降。投降书是在兰斯的一所很小的红色教学楼里签署的。这座不起眼的建筑一直是艾森豪威尔将军的总部。苏联、法国和大不列颠都出席了签字仪式,德国代表是约德尔·古斯塔夫将军和汉斯·弗里德堡海军上将。

(晨综)

新一轮降雨登场

本报讯(记者 李翊斌)5月6日,中东部的新一轮降雨全面开启,本轮降雨覆盖面广,持续时间长。北方春雨绵绵,长江中下游一带则将上演激烈的强对流。而降雨缺席的华南,高温天气还将持续到本周末。

雨来气温降

昨日,新一轮冷空气上线,带来降温,其中西北地区气温震荡最大,累积降幅大多在10℃以上。省会级城市中,像是西宁,5月5日最高气温还有26℃,今日的最高气温或只有10℃出头,气温起伏较大。

除了降温外,这股冷空气还将给我国中东部地区带来大范围的降雨。北方的降雨比较“温柔”,是春雨绵绵型,而长江中下游一带的降雨则是激烈的对流性降雨。

5月8日8时至5月8日8时,西北地区东部、华北中南部、黄淮、江淮、江汉、西南地区东北部等地的部分地区有中到大雨,其中,陕西东南部、河南东南部、安徽北部、湖北东北部等地局地有暴雨。

5月8日8时至5月9日8时,内蒙

古中部、辽东半岛、西北地区东南部、黄淮东部、江淮大部、江汉西部、江南北部、川西高原北部、西南地区东南部等地的部分地区有中到大雨,局地有暴雨。

具体到许昌,“我市今天阴天有中阵雨,局部地区大雨,伴有雷暴大风、短时强降水等强对流天气,偏北风4级,阵风6到7级,15℃到21℃。”市气象台的工作人员介绍道。5月9日,我市多云转晴,最高气温24℃;5月10日,晴,最高气温升至28℃。

阴雨天,做好健康防护

春季多雨,给人们的日常出行和身体带来了一系列影响,那么在这样的天气下有哪些应对之策呢?

随时保持干燥。巧用厨房里的天然除湿剂,如苏打粉可以吸收湿气,结块后还能用来当清洁剂。咖啡渣兼具吸湿、除臭双重效果,放进纱袋就是方便好用的小型除湿包。把洗衣粉倒入纸盒,放在需要除湿的角落,吸过水分结块后可拿去清洗衣服,一点也不浪费。需要注意的是,洗衣粉、除湿剂之类别放在米桶附近,以免米吸收了

它们的味道。

保持清淡饮食。人体湿气重,会表现为疲倦、食欲差。玉米、芡实等食材有很好的健脾去湿效果,而且易消化,有助于恢复体力。感冒、慢性肠胃炎、关节炎患者,更要注意在食物里加些去湿的食材。

及时增减衣物。忽冷忽热的天气最易诱发感冒,小孩儿、老人、身体虚弱者尤其要注意,不要过早地换上单薄的夏装。

适当通风。在这样的天气里适当通风也很重要,否则很可能会使呼吸道疾病加重。雨停后可以把门窗打开一会儿换气通风。

注意休息。一般来说,春天的睡眠质量比较高,不过,只有保持有规律的作息和充足的睡眠,才能收到好的保健效果。

防滑倒。潮湿天气容易引发摔伤。因此在行走时要倍加小心,老人、孕妇、幼儿等出行时更要注意安全,最好穿上防滑的平底鞋。在这种天气情况下,膝关节疼痛的患者应做好膝部保暖,同时多喝生姜水,去除体内的寒湿。



农田

农田在阳光的映照下美不胜收,好像一幅油画。
晨报摄影 刘喜芳 摄



立夏后注意预防3种疾病

立夏之后,雷雨天逐渐增多,除了给人们的出行带来不便之外,一些疾病也“趁虚而入”,因此要提前做好预防。

预防哮喘

加拿大渥太华健康研究院的科研人员通过6年观察发现,雷雨天哮喘患者前往医院的频率会增加15%。

因此,哮喘患者雷雨天尽量减少户外活动。下雨时不要紧闭门窗,因为风可以把一些致敏物质从家中“赶”走。雨后出门时不妨戴上口罩,以防过敏。

预防肠胃疾病

雷雨天气较平时气温会下降,脾

胃不好的人容易胃部受凉。多雨天气还很适宜肠道病菌和霉菌生长,极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒,如痢疾、腹泻等。

因此,对肠胃较脆弱的人来说,一来要避免受凉,二来可适当吃点儿祛湿的食物,如薏仁、扁豆、冬瓜,可以熬粥或煮汤。另外,中医讲“暑必夹湿”,食用竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿;“苦能燥湿”,吃苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等苦味食物也很不错。

预防心脑血管疾病

雷雨前闷热,气压比较低,空气湿度高,易缺氧;雨后暴晒,天气变化大,心血管调节功能不好或本身有心脏病的人这时会感觉症状加重,血压也易

波动,可能诱发心绞痛、心梗、心衰。还有人闷热时烦躁、出汗多,人体水分随着汗液蒸发,血液的黏稠度较高,易出现高黏状态,形成血栓,容易造成缺血性疾病。

因此,有心脏病或冠心病的人要勤量血压,常测脉搏,常备硝酸甘油等。生活上要做到三注意。第一,闷热天气多喝水,血压不很高的人,可喝点儿淡盐水。饮食要清淡易消化,避免高油、高脂肪。第二,吹空调要适当,家中保持开窗通风。雨后暴晒天气尽量避免外出,尽量一早一晚外出活动。第三,运动要适度,活动后只要微微出汗就可以了。

(晨综)