



今日天气



今天晴间多云,偏西风4级左右,13℃到24℃。

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



打伞指数
不需要



运动指数
适宜



紫外线指数
一般



穿衣指数
春装

今日日出时间:5时25分
今日日落时间:19时16分

阳光眷顾,晴天持续

本报讯(记者 张大弓)上周,一场降雨把莲城洗刷得格外干净,翠绿的草木使雨后的莲城格外动人。立夏后,阳光和雨水像玩捉迷藏似的,折腾得很起劲儿。预计本周阳光唱主角,阴雨天暂时“回避”。

气温将逐渐升高

“首夏犹清和,芳草亦未歇。”南北朝诗人谢灵运的这句诗描绘的正是初夏的景色:初夏的天气总体还算清爽,绿色的小草还未因骄阳的暴晒而低头。在清溪河游园内,杜鹃花仍在怒放,笑在微风中;酢浆草像满天繁星洒落在草地上;含笑花虽被风雨摧打下了一些花瓣,但仍然在枝头坚守着属于自己的最后时光;富贵籽开出了白色的小花瓣,非常漂亮……在这个季节,虽然时不时会来场雨水扰乱平静的日子,但正因为如此,空气才更清新,

天气给人的整体感觉才不会如盛夏般燥热。

前几天的降雨过后,气温没有像脱缰的野马一样狂飙不止,大体上控制在30℃以下,昼夜温差没有早春时节那么大,“理性”了不少。气象资料显示,本周阳光一直在线,我市以晴好天气为主,气温将逐渐升高。这样的天气最适合蔷薇科花卉生长,花期可以保持在正常水平,大家可以抽空到公园、游园里赏花。具体到今明两天,天气预报为:今天晴间多云,偏西风4级左右,13℃到24℃;明天晴间多云,14℃到29℃。

多食清淡食物,不要贪凉

立夏过后,天气逐渐转热。中医认为,此时利于心脏的生理活动。人们在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏。心主神志,用心或用脑

过度都会对健康不利。立夏后,你若工作压力大、经常熬夜,那么心神不宁、失眠等情况的发生概率会比平时高。

未来几日,我市气温会逐渐升高,人们应保持良好心态,避免暴喜、暴怒,老年人更应注意预防气血瘀滞、心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食物为主,多食用维生素含量高的蔬菜、水果。

中医专家特别指出,在立夏日气养生中应特别重视“未病先防”。在阳气上扬时,天会下雨,以平衡天地间过盛的阳气。人体和自然界一样,如果你过早地穿上夏装,让体内阳气迅速散发出去,就会使体温骤然降低,发生感冒、发烧的可能性会增大。

近段时间,出门时不妨带一件外套,不要贪凉,以保住刚刚聚集起来的阳气。



麦田

图片摄于襄城县茨沟乡王庄麦田,人们在给小麦喷洒农药。农谚有云:“小麦过谷雨,害虫长满地。”意思是,谷雨时小麦进入灌浆期,吸浆虫在麦地里快速繁殖并危害小麦。这个时候需要打药治理吸浆虫,以保护丰收在望的小麦。

晨报摄影 刘喜芳 摄



飞絮来扰,请收下这份防护指南

随着气温的不断升高,飞絮如同漫天飞雪,给人们的日常生活带来不少烦恼,比如可能引发皮肤、鼻腔过敏等症状。过敏体质人群外出时该做好哪些防护措施?

外出戴口罩

公众应尽量减少与飞絮接触,最简单的方法是外出戴口罩。过敏体质人群尤其要注意。

勤清洗鼻腔

过敏性鼻炎患者每天应清洗鼻腔两三次。在洗鼻器内装上生理盐水,通过鼻子吸入,可清除鼻腔内的花粉。

户外锻炼选对时间

过敏体质人群要减少外出。对哮喘患者来说,进行户外活动应尽可能选择飞絮指数较低的时间,如清晨。

飞絮入眼,切勿揉眼睛

当有飞絮飘入眼睛时,千万不要用手揉,否则会擦伤眼结膜。如果飞絮进入眼睛深层,建议及时去医院就诊,以免对眼睛造成伤害。

及时清理身上的飞絮

进门前,将身上的飞絮残留物消

除干净。进门后,仔细用温水洗脸,及时清洗穿过的衣服。

补充维生素E和维生素C

平时多吃水果,三餐适当补充富含维生素C和维生素E的食物,如小白菜、西红柿、胡萝卜等。小儿和老人还可以口服抗过敏药物。

增强消防安全意识

飞絮也带来了安全隐患。飞絮点燃后,燃烧速度快。加之飞絮很轻,极易随风飘荡,易引燃杂草、树木、垃圾等。大家要增强消防安全意识,不要随意丢弃未熄灭的烟头等。(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1995年5月11日 我国成为第6个研制成功 磁悬浮列车的国家

1995年5月11日,我国成为第6个研制成功磁悬浮列车的国家。

磁悬浮列车利用“同性相斥、异性相吸”的原理,让磁铁具有抗拒地心引力的能力,使车体完全脱离轨道,悬浮在距离轨道约1厘米处行驶,创造了近乎“零高度”飞行的奇迹。

世界上第一条磁悬浮列车示范运营线——上海磁悬浮列车建成后,从浦东龙阳路站到浦东国际机场站的30多公里只需六七分钟。

(晨综)