



出门看天

今日天气



今天晴间多云，
偏西风3到4级，
16℃到30℃。

特别提醒
天气预报早知道
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



运动指数
适宜



花粉指数
偏高



紫外线指数
一般



打伞指数
不需要



血糖指数
较稳定



钓鱼指数
适宜



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1997年5月12日
东方红三号通信卫星发射升空

1997年5月12日零时17分，我国研制的新一代通信卫星东方红三号，由新型长征三号甲运载火箭在西昌卫星发射中心发射升空。24分钟后，从西安卫星测控中心传来的数据表明，卫星已顺利进入近地点209公里、远地点36194公里的地球同步转移轨道。

由中国空间技术研究院研制的东方红三号卫星是我国新一代实用广播通信卫星。星上装有24个C波段转发器，工作寿命为8年。这次发射的东方红三号卫星是这种型号的第二颗卫星。

用来发射东方红三号卫星的长征三号甲运载火箭是我国自行研制的地球同步轨道运载能力较大的运载火箭。这是长征系列火箭第44次发射。
(晨综)

今天气温直冲30℃

本报讯(记者 王婷)冷空气虽已过境，但余威还在，比如昨天我市最高气温只有26℃，早晚依然有点儿凉。不过升温在即，从今天开始，我市进入升温通道。今天，我市最高气温将直冲30℃。

我市进入升温通道

最近我市的气温不是很稳定，忽高忽低。5月5日立夏时，很多人以为天气会热，结果冷空气一来，冷得要命。春季天气变化比较大，上一周的阴冷加风雨是因为一股强冷空气的到来。冷空气一过，天气开始渐渐转暖。昨天早上的风很大，许多人都觉得昨天会很冷。但是到了中午，大家就感受到了升温的势头，最高气温26℃，穿件薄外套已经感觉热了。

不过这样的天气还算温柔的，毕竟我们已经开始进入5月中旬，和春天讲再见的日子已经不远了。

还是来说一下这两天的天气吧。我市今天晴间多云，偏西风3到4级，16℃到30℃；明天多云，14℃到28℃。

天气一天天热起来，你家的衣橱是不是忙着“换季”？上周雨水多，风也大，让许多主妇很为难。好消息是，本周天气以多云间晴天气为主，大家可以把握机会洗洗晒晒了。

热天怎么戴口罩才舒服？

随着气温的上升，长期佩戴口罩会感到不舒服。很多人不禁想问，现在可以摘口罩了吗？



图片于近日摄于饮马河畔。花朵向蝶儿招手，蝶儿在花间穿梭，美不胜收。晨报摄影 杨望祥 摄

钟南山近日在接受人民日报采访时明确表示：“现在还不是摘口罩的时候！”以下3种情况一定要佩戴口罩：第一，密闭空间内，如地铁、火车等地必须佩戴；第二，人群密集区，医院、学校等地均需佩戴；第三，密切接触，需要长时间与人密切接触者，需要佩戴口罩。

那么，热天戴口罩如何才能相对舒适些？

许昌市中医院皮肤科主任周惠五说，市民最好选择相对轻薄的口罩，比

如普通医用一次性口罩等，没有必要佩戴N95类型的口罩。

在佩戴口罩的过程中，如果感觉不舒服，那么可以在空旷人少、空气流通的地方摘掉口罩透透气。

平时喜欢化妆的女士可以精简化妆步骤。夏季，护肤品应尽量选择质地轻薄的，避免或尽量减少使用含矿油、植物油、硅烷类成分的产品。当然，保持口罩与面部间的清洁、干爽也很重要。

立夏时节咋养生？

立夏时节，万物繁茂，气温逐渐升高，人体消耗随之加大，人往往觉得疲倦。此时的养生方法显得尤为重要。

睡眠充足

立夏时节昼长夜短，天亮得早，黑得晚。人们可以根据这个特点，晚些入睡，早点起床，以顺应自然界的特点。但由于起得早，睡得晚，容易造成睡眠不足，故立夏之后人们应安排时间午休，让大脑和全身各系统得到休息，消除疲劳，保持充沛的精力。

午睡时间不宜过长，醒后不宜立即起床，应缓10分钟，让身体“苏醒”一下再开始下午的活动。

避免着凉

随着天气日渐变暖，很多人开始贪食冷饮，女士们过早穿上了短裙，甚至穿着露脐装，男士们喜欢在运动后用冷水洗浴。其实，这样的做法是错误的。立夏时节正是阳气上升之际，这个时候的养生关键在于让阳气生长，任何破坏阳气升发的做法都是对身体健康不利的。

注重清洁

立夏之后是皮肤病的多发季节，痱子、过敏性皮炎、汗斑、湿疹等恼人的皮肤病威胁着很多人的健康。应对皮肤病，大家要常洗澡、勤换衣，被子、毛巾要经常漂洗、消毒。

均衡膳食

均衡膳食在立夏显得尤为重要。膳食最好现做现吃，生吃瓜果时要清洁、消毒，做凉菜时应加入蒜泥和醋，既可调味，又能杀菌，还能增进食欲。
(晨综)

全国防灾减灾日
第21个



全国防灾减灾日

提升基层应急能力
筑牢防灾减灾救灾的人民防线

警惕灾害·降低风险

许昌报业传媒集团宣