



今日天气



今天晴 白天
多云, 偏北风 5
级, 阵风 7 级左右,
15℃到 30℃。

特别提醒

天气预报早知道
请拨打 12121



许昌移动用户

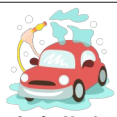
编写 11 发送到 10658121 即可订购

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
强



穿衣指数
夏装

今日日出时间: 5 时 20 分
今日日落时间: 19 时 21 分

今天有大风, 气温波动不大

本报讯 (记者 张大弓) 虽然从气象学意义上来说入夏时间还没确定, 但我们能感觉到天气慢慢热起来。昨天白天, 市区艳阳高照, 风力不大, 体感温度较高。然而昨天傍晚, 一股冷空气到来, 除了带来降雨外, 还会带来明显的大风过程。今天, 虽然天空迅速转晴, 但是有 5 级偏北风、7 级左右阵风。市民外出时要注意防范。

古人笔下的初夏风光

“晴日暖风生麦气, 绿阴幽草胜花时。”北宋王安石描绘了春末夏初极具代表性的事物——麦子、暖风、绿草。王安石认为, 此时户外绿草如茵的景色比春日繁花盛开的美景更胜一筹。

南宋诗人陆游在《初夏绝句》一诗中这样描写此时的景色: “纷纷红紫已成尘, 布谷声中夏令新。”布谷鸟学名叫大杜鹃。它一叫, 夏天就要来到了。说到这儿, 你是不是会想起《红楼梦》中林黛玉所作的一句诗: “一声杜宇春归尽。”诗句中的杜宇就是杜鹃。然而, 林黛玉的诗句充满了伤春落寞之感, 陆游却看到了夏天的勃勃生机。

此时, 你到户外走走, 就会发现古人所言非虚。河两岸, 花朵的身影已不多见, 满眼皆是生机盎然的绿色, 间或一些黄色或深红色的植物。虽然略显单调, 但不失美感。麦田里的麦子正在努力生长, 麦穗都鼓了起来。未来一周, 雷雨、大风可能会来“捣乱”, 大家要多关注最新天气预报和预警信息。虽然天气花样繁多, 但是气温不会出现明显震荡。市气象台预报, 我市今天晴天间多云, 偏北风 5 级, 阵风 7 级左右, 15℃到 30℃; 明天晴天间多云, 15℃到 32℃。

初夏养生避开“三误区”

随着生活节奏的加快, 人们对健康越来越重视。天气炎热、工作繁杂、心浮气躁是夏季养生的“大敌”。在初



河畔美景 晨报摄影 王弥霄 摄

夏时节, 我们该如何避开误区, 达到养生的目的?

误区 1. 大量出汗有益健康

夏天, 出汗一方面可蒸发散热, 维持体温的恒定; 另一方面可排出多种有害的代谢废物。

但是, 散热的效果以少量出汗为佳, 因为大量出汗可能导致机体缺钾、钠。据测定, 汗液中还含有锌、铜、铬、钼、钴、碘等多种微量元素, 以及维生素和其他活性物质, 所以出汗过多会导致体虚。另外, 大量出汗可使血液黏稠度增高, 对动脉硬化患者有诱发血栓和心肌梗死的危险。所以, 在出汗较多时, 要及时补充水分和盐分。

误区 2. 运动后大量喝水

运动出汗很正常, 但如果运动时间稍长, 人体损失水分较多, 必然会感到口干舌燥。有的人运动后大量饮

水, 这种做法是不对的。

人在运动时, 体内大量血液存留在四肢肌肉中。如果运动后马上大量饮水, 会使胃肠道部分血管急剧收缩, 吸收能力减弱, 妨碍膈肌的活动。运动后应适量补充水, 特别是盐水, 但不要快速大量饮水。

误区 3. 赤膊凉快

一到夏天, 有些男士就喜欢光脊背, 以为这样凉快, 其实未必如此。人的体温调节不仅靠皮肤蒸发, 而且靠皮肤辐射。据测定, 在气温 18℃至 28℃的环境里, 人体主要靠皮肤辐射、对流和传导散热; 在气温达到 35℃时, 人体主要靠皮肤蒸发散热, 此时皮肤不但不能通过辐射方式散热, 还会从外界环境中吸收热量。所以, 这时赤膊容易吸收热量, 非但不凉快, 反而会感到更加闷热。

小龙虾大量上市, 价格亲民

本报讯 (记者 张辉) 随着天气转热, 小龙虾成了市民餐桌上的新宠。让喜欢吃小龙虾的消费者开心的是, 进入 5 月, 小龙虾大量上市, 价格很亲民, 10 多克的小龙虾每公斤 20 元左右, 50 克左右的小龙虾每公斤 50 元左右, 价格均比去年有所下降。

10 多克的小龙虾每公斤 20 元左右

5 月 12 日, 在解放路魏都农贸市场一家小龙虾销售摊位前, 摊主正在将塑料盆里不太鲜活的小龙虾挑拣出来。“个头儿小点儿的每斤 18 元, 个头儿大点儿的每斤 30 元。”

市区白庙后街兴华路小学东侧有十几家卖小龙虾和鱼类的摊位。“你看, 这些虾多新鲜, 都是今天早上刚进的。”一个男摊主看到顾客走近, 立刻起身拿起一个虾, 将虾腹部展示给顾客看, “10 多克的每斤 12 元, 30 克左右的每斤 15 元, 50 克左右的每斤 25 元。要是想买, 价格还可以再便宜。我们还可以免费去虾线。”

记者在市场上走了一圈儿, 发现 10 多克的小龙虾每公斤 20 元左右, 30 克左右的小龙虾每公斤 30 元左右, 50 克左右的小龙虾每公斤 50 元左右。

价格较去年下降明显

“我们基本上都是从郑州进的货。郑州的小龙虾大多来自本地或安徽、湖北等地。”从事水产生意近 10 年的李新占介绍, “今年小龙虾价格确实下降不少。去年同期, 50 克左右的小龙虾每斤 30 元左右, 但今年只要 20 多元。”近年来, 省内一些地方开始养殖小龙虾, 而且此时正是南方稻田养殖的小龙虾集中上市的季节, 这或许是小龙虾价格下降的重要原因。

李新占说, 受疫情影响, 很多餐饮店铺未完全恢复营业, 因此市场对小龙虾的需求没有那么大, 价格自然受到影响。“往年, 每天 9 点前, 很多摊位上 50 克左右的小龙虾就被酒店采购完了。今年没有那么紧俏。”

烹饪前要仔细清洗

记者走访发现, 不少餐饮店将小龙虾作为主打菜, 蒜蓉、香辣、清蒸等口味应有尽有。

“把小龙虾洗干净红烧一下, 家人一顿就能吃掉一大盘。”当日, 市民李小平说, 加工小龙虾时, 一定要用清水将其表面清洗干净, 最好用刷子刷洗; 龙虾两腮里的脏东西要清除, 因为腮毛里可能吸附了很多细菌。此外, 烹饪时间要足够。只有在高温条件下, 才能确保杀死小龙虾体内的细菌和寄生虫。

至于让很多人感到疑惑的青虾和小龙虾的区别, 李新占介绍, 目前市场上的小龙虾大多是青虾。红虾的养殖时间更长, 壳更硬。青虾容易入味, 红虾的肉质更富弹性。



资料图片



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1980 年 5 月 18 日 中国发射运载火箭

1980 年 5 月 18 日, 我国向太平洋预定海域发射了第一枚运载火箭并获得圆满成功。

这枚运载火箭在高空顺利地完成了火箭级间分离、发动机机关和火箭头体分离等程序, 精确地沿着预定轨道飞完全程, 最后在预定区域准确入海。

这次运载火箭发射成功是我国在尖端科学技术领域取得的又一重要成就。

(晨综)