



出门看天

今日天气

今天晴间多云，偏北风转偏南风3级左右，14℃到32℃。

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



日出时间	日落时间
5时20分	19时22分

本周开启晴热模式

本报讯(记者 王焯) 许昌市气象台昨日宣布:我市已于5月12日进入气象学意义上的夏季,相比常年平均入夏时间明显偏早,仅晚于2001年的入夏时间(5月11日)。今起,我市天气启动晴热模式。紫外线很强,空气干燥,请注意防晒、补水。

许昌已正式入夏

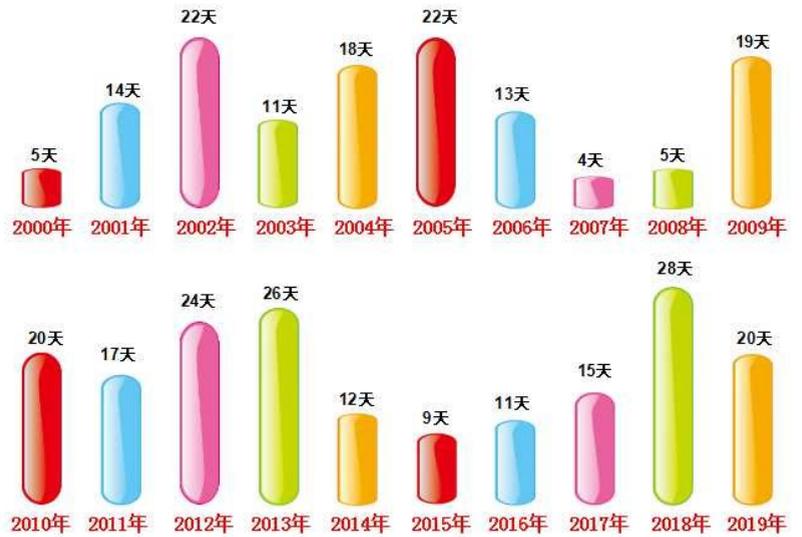
从气象学上来说,许昌已正式入夏。许昌市气象台高级工程师王东平说,根据气象学规定的四季划分标准,如连续5天日平均气温在22℃以上,第一天即为入夏日。许昌从5月12日至5月16日连续5天日平均气温超过22℃,因此,5月12日正式进入夏天。去年,许昌的入夏时间是5月19日,较去年晚了7天。我市平均入夏时间是5月30日,最早入夏时间是2011年5月11日,最晚入夏时间是1987年和2007年,均是6月23日。

据了解,我市夏季平均长度为97天,夏季最长的年份是1968年(5月12日到9月10日,共122天)。2019年,我市夏季是118天。我市入夏时间前三名分别是2001年5月11日、1968年5月12日、2008年5月16日。

许昌什么时候最热?“许昌7月平均有6.4天高温日,6月平均有7.4天高温日。由于7月‘桑拿天’多,因此一年中最热的日子在7月。2019年,我市6月有7个高温日,7月有13个高温日。”王东平说。另外,许昌2000年以来夏季高温日数分别为2000年5天、2001年14天、2002年22天、2003年11天、2004年18天、2005年22天、2006年13天、2007年4天、2008年5天、2009年19

许昌2000年以来夏季高温日数

制表/张大弓



天、2010年20天、2011年17天、2012年24天、2013年26天、2014年12天、2015年9天、2016年11天、2017年15天、2018年28天、2019年20天。

多云间晴是最近天气的主角

刚刚入夏,强对流天气便来扰。5月17日白天热得不行,然而夜里雷雨、大风突至,并且普遍风力达8级,部分地区风力达9级,局部地区甚至达11级。禹州市无梁镇的极大风速为11级(32.1米/秒),禹州市浅井镇的极大风速为9级(22.8米/秒),长葛市增福镇的极大风速为9级(21.5米/秒)。

进入夏天,升温是预料中的事。随着雨水、大风的退场,我们迎来了连续多日的晴好天气。许昌市气象台预报,接下来的两天,阳光继续灿烂,最高气温将升至32℃。

随着气温的逐步升高,不少人开启了空调。很多网友感叹:“一天洗一次衣服的日子又到了!”

这几天,我市都是多云间晴的天气,午后气温均会突破30℃。本周末,我市将出现35℃以上的高温天气。

如此看来,未来的天气真是一天比一天热,紫外线也十分强,大家出门一定要注意防晒。



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2011年5月19日 首个中国旅游日

2001年5月19日,浙江省宁海人麻绍勤以宁海徐霞客旅游俱乐部的名义,向社会发出设立中国旅游日的倡议:“作为由旅游资源大国向世界旅游强国迈进的中国,理应有自己的旅游纪念日。我们倡议,把《徐霞客游记》首篇《游天台山日记》开篇之日(5月19日)定为中国旅游日,以对徐霞客作永恒的缅怀和纪念,激励全国人民阔步迈向世界旅游强国。”

2009年12月1日,国务院下发了《关于加快发展旅游业的意见》,提出设立中国旅游日的要求。2011年3月30日,国务院常务会议通过决议,自2011年起,每年5月19日为中国旅游日。

(晨综)



绚烂

图片摄于鄢陵花博大道附近。
绚烂的月季点缀了美丽的初夏,娇俏、妩媚。
晨报摄影 杨望祥 摄



初夏时节,吃些空心菜吧

夏季天气干燥,人们容易伤津耗气,也容易烦躁不安,健康的饮食显得相关重要。其实,在夏季,人们应该以清淡、富含营养、易于消化的食物为主。其中,空心菜就是不错的选择。

空心菜的学名叫蕹菜,营养丰富,所含的维生素比番茄还要高。由于含有丰富的粗纤维素,因此,空心菜在促进肠蠕动、通便解毒上具有独特的作用。

中医典籍记载,空心菜性凉,捣成汁后服用可解食物中毒,外用还可以起到消肿、去火的作用。现代医学认为,空心菜的菜汁对金黄色葡萄球菌、链球菌等都有抑制作用,可预防感染,

夏季常吃可以防暑解热、凉血排毒。

水烫空心菜

做法:水烧开后,将择好、洗净的空心菜放进开水中烫至九成熟,捞起沥干待用。在油锅中放入蒜末、辣椒末后爆炒一下,再加入生抽、白糖、鸡精、香油翻炒片刻,淋在沥干水的空心菜上即可。

酸辣空心菜梗

做法:将鲜嫩的空心菜梗洗净,切成段,撒少许盐腌片刻,再洗净。油锅烧热,倒入空心菜梗爆炒,加入适量的盐、蒜末、鸡精、辣椒、醋一起翻炒,菜熟起锅即可。

素炒空心菜

做法:空心菜洗净后切成段,葱、姜切成丝。

炒锅内倒入油,待油温八成热时放入葱丝、姜丝爆炒,放入空心菜翻炒,再放入盐、鸡精,炒熟即可。

中医认为,夏季人体阳气在外,阴气内伏,胃液分泌相对较少,消化能力弱,所以切忌因贪凉而暴吃冷饮。过量食用冷饮,可使人胃胀、腹痛、腹泻,不仅不能尽快地补充体内水分,而且会冲淡胃液,降低胃液的杀菌力,使致病微生物进入胃肠道,引起胃炎、肠炎等。
(晨综)