



出门看天

今日天气



今天多云转晴天,偏南风3级左右,18℃到33℃。

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
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
适宜

今日日出时间:5时22分
今日日落时间:19时22分

今日晴热,最高气温33℃

本报讯(记者 李翊珩)昨日,我们已进入小满节气,炎炎夏日就这样大踏步地向我们走来。

今天多云,18℃到33℃

从小满节气大城市的高温日数排行上来看,我国最南端的省会城市海口异军突起,以2.8天的成绩拔得头筹。紧随其后的是三个北方城市,石家庄、郑州、西安并列第二。

此时的北方,是给点儿阳光就灿烂的时节。

不过,本周东北地区将频繁有阴雨现身,气温将保持在偏低水平。而在北方其他大部地区,气温也会有起伏,不过基本会保持在正常或偏高水平,其中,黄淮可能会有高温出现。预计周末新一轮冷空气到来,北方气温还会有大面积整体下滑。

降水方面,此时华南地区进入“龙舟水”时期。“龙舟水”通常指5月21日至6月20日的降水。常年这个时候,

南方暖湿空气活跃,北方还时有冷空气南下,在广东、广西、福建、海南,冷暖空气交汇,往往会出现大范围的强降水和雷雨大风天气。

具体到我市,今日到本周末,暂无雨水光顾。“我市今天多云转晴天,偏南风3级左右,18℃到33℃。明天晴间多云,21℃到35℃。”市气象台的工作人员介绍道。

夏日该如何预防皮肤类疾病?

夏日,气温升高、雨水增多,干燥性皮肤病患者症状有所改善,湿性皮肤病增多,我们该如何预防?

预防光感性皮肤病。光感性皮肤病的主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。外出可涂抹防晒霜,以保护皮肤免受各种波段紫外线和可见光的损伤;不要用含光感物质较多的化妆品;多食含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果。

油菜、菠菜、茼蒿、无花果等,应尽量少吃,洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂、粗糙毛巾。

女性要防“首饰病”。爱美之心,人皆有之。随着夏天的到来,很多女士都会选择各种首饰来装扮自己,让自己更加漂亮。佩戴首饰也要讲究方法,如果佩戴不当,还可能引发“首饰病”。

预防日晒伤。日晒伤又称晒斑,主要是强烈日光照射后引起的局部急性红斑,属水肿性皮肤炎症。一般是在日晒数小时后,在外露的皮肤上出现红斑,较重的可能会有烧灼感、刺痛和肿胀感,消退时,可有皮肤细薄脱屑,留轻度色素沉着斑。

局部治疗可进行冷敷、外用炉甘石洗剂等。

对日光耐受低的人应当避免过度烈日暴晒,外出时注意适当遮阳,戴宽边帽,穿浅色长袖衣裤。



初夏

夏天,荷花盛开是美的。荷花未开,又何尝不美呢?
晨报摄影 高文胜 摄



生活助手

冬瓜鱼汤

用料:

准备好0.5公的冬瓜、0.25公斤的草鱼。

烹饪制法:

1.将冬瓜的外皮刮掉,如果中间有瓜籽部分没有处理的话,也要记得弄干净,再切成约三厘米厚的小方块备用。

2.然后将草鱼敲晕,再将鱼鳞、内脏等不要的部分处理掉,再用清水多冲洗几遍,放在一旁备用。

3.之后洗好锅放火上烧干,再放油烧热,将草鱼放入锅中煎。等到两边都煎好了,倒入三四碗的清水,加入

冬瓜块炖煮。

4.最后等到汤水变成白色之后,就可以加入食盐和味精了。

好处:

这款汤夏季喝一些,有助祛风利湿,还有不错的除热效果。小满节气过后,气温升高,雨水增多,身体



资料图片

容易积热藏湿,因此,为了保健身体,要常喝这款汤。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1951年5月21日
我国与巴基斯坦建交

1951年5月21日,我国与巴基斯坦建立外交关系。

巴基斯坦全称巴基斯坦伊斯兰共和国。波斯语意为“纯洁人所住之处”,乌尔都语意为“圣洁之国”。位于南亚次大陆西北部,面积796095平方公里,首都伊斯兰堡。

(晨综)