



今日天气



今天多云,偏
西风3级左右,
18℃到31℃。

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16分
今日日落时间:19时26分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2008年5月25日 火星探测器“凤凰号” 成功降落火星北极地区

2008年5月25日,火星探测器“凤凰号”成功降落在火星北极地区。“凤凰号”是美国国家航空航天局火星探测计划中的探测器。

这项计划的主要目的是将探测器送往火星北极地区,对火星的极地环境进行探测。“凤凰号”在防热盾、降落伞与火箭推进器的协助之下,缓缓降落在火星冰封的地表上,然后利用太阳能电池蓄积的电力,伸出长约2.3米的机械手臂向下挖掘,并以先进的仪器对土壤中的成分进行分析。

(晨综)

本周天气不错,气温缓慢爬升

本报讯(记者 张大弓)入夏以来,气温在“奔放”的路上并不是一帆风顺。上周末,一股冷空气不仅驱走了干热风,还将气温拉低了许多,让人们感受到了初夏的清凉。预计从明天开始,气温将缓慢上升。

本周,气温缓慢爬升

昨天,天空阴沉沉的,在路上骑行没了灼热的感觉,相反多了丝丝凉意。最新气象资料显示,本周以多云到晴的天气为主,没有明显的降雨天气过程。今天,虽然天气放晴,但是气温不太高,体感相对比较舒适。大家好好珍惜吧,从明天开始,我市气温开始稳步回升,凉意将慢慢退去,本周末最高气温将升至36℃。市气象台预报,我市今天多云,偏西风3级左右,18℃到31℃;明天晴天间多云,19℃到33℃。

热是未来一段时间天气的主旋律,在饮食上有哪些需要注意的地

方?天气炎热的时候,人们的消化功能会受到一定影响,如果此时食用过多的冰寒食物,会使肠胃受到刺激,导致血管收缩,出现腹痛、腹泻等症状。因此,在炎热的夏季,老年人和儿童一定要少吃生冷食品,避免脾胃受损。

此外,自小满节气始,雨水开始增多,天气闷热、潮湿,中医称为“湿邪”。这个时节可以适当食用苦瓜等具有清热解毒功效的苦味食物。另外,随着夏季的到来,食物的腐烂速度加快,细菌开始繁殖,肠道类疾病开始高发,大家在饮食上务必注意卫生。在日常生活中,可多食黄瓜、西红柿、丝瓜,也可吃樱桃、葡萄等应季水果,饮食不要过分油腻。

耐热锻炼从初夏开始

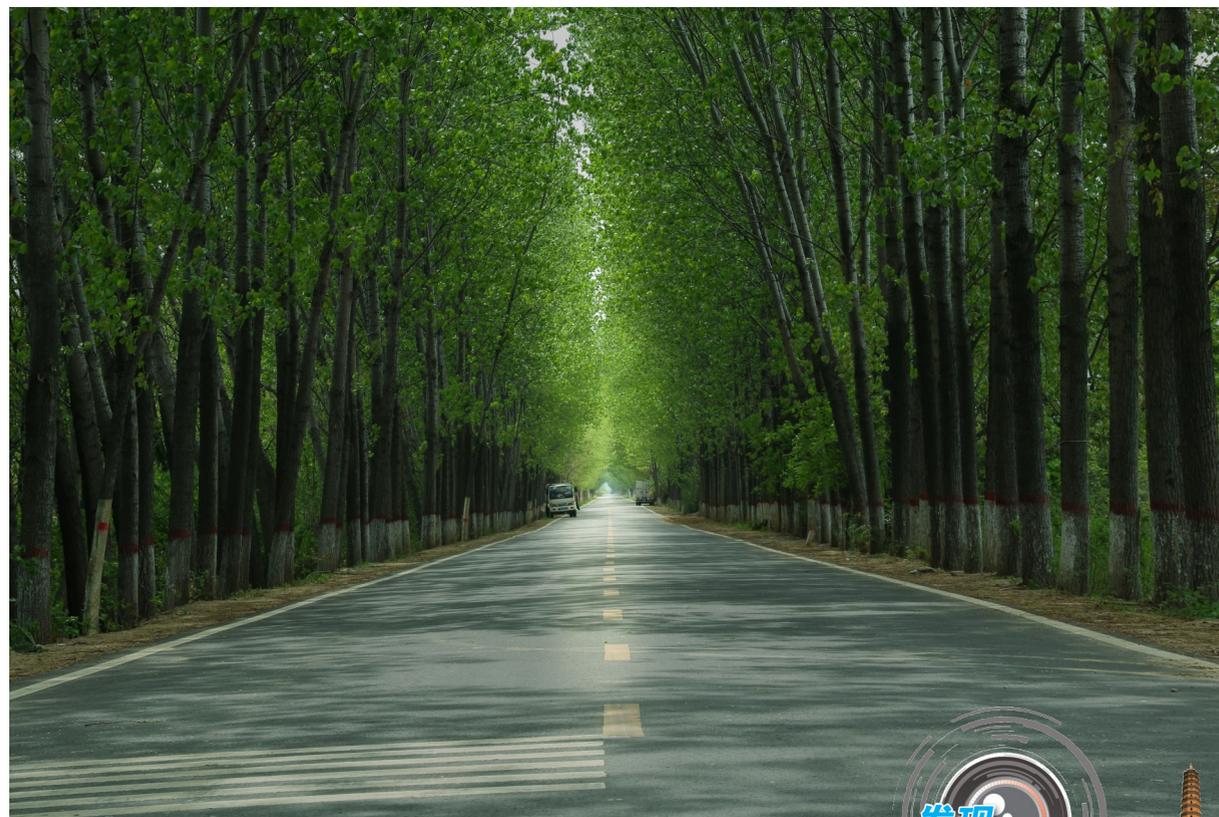
在酷热的日子里,高温环境对人体是个严峻的考验,而每个人的耐热能力决定其能否适应高温环境。

研究表明,获得或提高耐热能力

的最佳方法是进行耐热锻炼,即在逐渐升高的气温下进行锻炼,以适应更高温度的环境。进行耐热锻炼应从初夏开始。需要提醒的是,初夏的耐热锻炼一定要处理好锻炼与出汗的关系。

一般来说,耐热锻炼的强度要达到出汗的效果。有些人在锻炼时怕出汗,稍微出点汗就吹电风扇或洗澡,这样肯定影响锻炼效果,还有可能受凉。

当然,出汗过多对健康也不利。汗液流失过多,可造成人体血液流量减少、循环变慢,使人体的散热量减少,从而导致体温升高。所以,耐热锻炼必须适度,必须“因天制宜,因人而异”。气温较高、湿度较低时,人们稍微运动就会出汗,所以,锻炼前后要适当补水。年老体弱者在进行耐热锻炼时,更要考虑自己的身体情况,活动量要由小到大,时间要由短到长,做到循序渐进。



道路

夏意渐浓。
除了炎热外,行道树带来的清凉之感也愈发明显。
夏天总是耐人寻味。

晨报摄影 杜志强 摄



户外运动如何防损伤?

户外运动方式不当,可能会造成肌肉韧带拉伤、关节扭伤等运动损伤。我们该如何预防这些伤害,遇到运动损伤该如何急救?

合理安排运动负荷

运动系统劳损大多由身体局部长期负荷过大导致。为了减少这些损伤,应根据年龄、性别、健康状况等合理安排运动负荷。要遵循循序渐进的原则。

平常没有运动习惯的人,肌肉和关节比较脆弱,千万不能进行高强度

运动,否则容易造成关节扭伤和肌肉损伤。

做好准备工作

运动前做好准备工作,可以提高中枢神经系统的兴奋度和肌肉的灵活性,还可以增强关节韧带的机能,使关节腔内的滑液增多,能防止运动时肌肉和韧带损伤。

此外,运动量不要过分集中,否则会造成身体局部负担过重。比如,半蹲起跳动作过多会引起髌骨损伤。

运动损伤后如何急救?

闭合性组织损伤可使用冷敷法,使血管收缩,减少局部充血,降低组织温度,抑制神经感觉,从而止血、止痛、减轻局部肿胀。

出现出血性运动损伤,可以抬高受伤肢体或采用压迫法。抬高受伤肢体可使血压降低、血流量减少。压迫法是指用手指缠上消毒纱布按压出血部位,或用指腹按压出血动脉近心端搏动的血管处,以达到止血的目的。

(晨综)