



## 今日天气



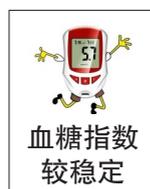
今天有阵雨、雷阵雨，偏东风转东北风3级，23℃到31℃。

**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



日出时间	日落时间
5时13分	19时35分

# 今明两日，有雨相伴

本报讯(记者 李翊斌)6月9日，莲城迎来了久违的雨水。尽管雨量不大，时停时下，但是缓解了干旱，也降低了气温，下得很及时。6月10日，虽然阳光洒向莲城，但是空气清新，天气凉爽，丝毫没有酷热之感，令人备感舒适。雨就像是夏天的标配，缺少了雨，夏便少了些许情趣。

今天有阵雨，最高气温31℃

“我市今天有阵雨、雷阵雨，偏东风转东北风3级，23℃到31℃。”市气象台的工作人员介绍道，“明天20℃到29℃，中雨，局地有大到暴雨。”本周六，随着降雨的停止，我市气温开始回升。

说到降雨，不知道你近期有没有注意到“龙舟水”这个说法。6月2日以来，华南“龙舟水”开启“凶猛”模式，多地出现大暴雨甚至特大暴雨。那么，什么是“龙舟水”呢？

气象上将每年5月21日至6月20日之间的降水，称为“龙舟水”。进入5月下旬，随着南海夏季风的爆发，我国水汽条件得到改善，华南地区的降水

量明显增加。整个“龙舟水”期间，我国华南大部的旬平均降水量均在50毫米以上，广东大部甚至能达到100毫米以上。

从华南地区主要省会城市2000年至2019年的逐旬平均降水量也可以看出，4月进入前汛期以后，各地降水量开始增加，到了“龙舟水”期间，降水量普遍达到前汛期的鼎盛阶段。

“龙舟水”为何来势汹汹？

每年5月下旬到6月中旬，南海夏季风爆发，暖湿气流沿着副热带高压的外围，源源不断地进入我国南方。而这个时候，往往北方还会经常有冷空气南下，冷暖空气在华南这一带交汇，就容易形成长时间的强降雨。

地形也是重要因素。广东“龙舟水”有3个中心，分别是粤东沿海的海丰—陆丰—汕尾一带、中部的龙门—佛岗—清远一带以及粤西沿海的恩平—阳江—上川岛一带。这3个中心均位于广东主要山脉(莲花山脉、南岭山脉、云开大山)的南坡，也就是暖湿气流的迎风坡，因此很容易产生地形雨。

## 食欲差？这样吃营养又健康

夏季，许多人的食欲会变差，这时需要通过合理饮食加以解决。

首先，饮食宜清淡，补充蛋白质。流汗而失水过多时，会加速蛋白质的分解，所以夏天应多补充奶、蛋、鱼、肉等优良的蛋白质食物。同时，适当增加蔬菜和水果的摄入。可选择绿色蔬菜和瓜果等含水分较高的食物，如小青菜、芹菜、苦瓜、丝瓜等蔬菜和西瓜、桃子、荔枝等水果。

其次，多喝水，及时补充水分。每天饮水，尤其是白开水或茶水要足够，也可以多喝些绿豆汤、酸梅汤等夏季消暑汤类。不过，寒凉体质的人要适当减少绿豆汤的摄入量。

需要特别注意的是，控制啤酒、甜味饮料的摄入量，尽可能少饮酒，不喝甜味饮料。

最后，注意饮食卫生。选购食品时，要看清生产日期、保质期及保存条件，不吃过期的、无标识的、包装破损的食品。饭菜尽量现做现吃，剩饭、剩菜要及时冷藏。



## 荷花与蜻蜓

蜻蜓与荷相伴，亲密和谐。正如古代诗句“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”，蜻蜓因荷花而更有灵气！  
晨报摄影 高文胜 摄



## 历史上的今天

1898年6月11日  
戊戌变法开始

1898年6月11日，戊戌变法开始。戊戌变法又叫百日维新，是1898年发生在我国的一次资产阶级改良主义政治运动。

9月21日，慈禧太后发动政变，把光绪皇帝囚禁在中南海的瀛台，又废除了一切新政法令。一大批维新人士惨遭杀害，维新派重要人物康有为、梁启超逃亡国外。这次资产阶级改良主义的政治改革只进行了103天就在旧势力的反攻下失败了。

(晨综)

# 雨水“上线”，请收下雨天出行指南

近期，降水频频登上南方天气舞台，部分地区还伴有强对流天气，而今明两天我市也有雨，让我们一起了解下大雨天出行有哪些安全隐患，该如何防御。

## 小心“吃人”井盖

雨天出行，要当心下水道、排污井等深坑，如果发现路面有漩涡、突泉时一定要绕行，也要留心路面上的特殊标志，这些可能是发现险情后提醒过

往行人和车辆要小心的标志。

## 远离电力设备，避免触电伤害

如果路面有积水，要远离电线杆、路灯杆和其他电力设备，以防出现电路浸泡后漏电。一旦发现电线断落在水中，切勿触碰，应当立即在周围做好标记，及时通知供电公司处理。

## 行人注意事项

大雨天常常伴有大风天气，此时应尽量避开外出，如需外出，要远离广告牌、工棚等临时建筑物，谨防高空坠物。另外，不要让雨伞、雨衣遮挡前方

视线，以防和车辆产生碰撞。如遇雷雨天气，不要在空旷地、野外、水池边行走，更不要在外面接打电话。

## 行车注意事项

雨天驾车需特别留心路上的行人、自行车。遇到行人时，应提前减速慢行，多鸣笛，耐心避让。在夜间雨中驾驶时，地面因积水会反射光线，适当地变换远近灯光，有助于及时发现前方障碍物。

雨天路面湿滑，会导致车辆的制动距离加大，因此要低速慢行、保持车距，防止与前车发生追尾事故。同时，要正确使用车灯。

(晨综)

