



今日天气



今天多云转阴天,部分地区有阵雨,偏东风2到3级,22℃到27℃。

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
不宜



打伞指数
需要



运动指数
不宜



紫外线指数
一般



穿衣指数
夏装

今日日出时间:5时13分
今日日落时间:19时39分

本周晴雨交织,气温惬意

本报讯(记者 张大弓)最近几天,天气凉爽,最高气温均在30℃以下,体感非常舒适。受阴雨天气影响,炎热暂时不会登场,凉爽将持续。

晴雨交织,出门带把晴雨伞

最近的清凉天气让许多市民大呼过瘾。新的一周,雨水、阳光交替而来,天气有时是多云,有时是阵雨,但总体气温比较惬意。大家还是不要忽略防晒,出门也不要忘了带把晴雨伞。具体到今明两天,市气象台预报:今天多云转阴天,部分地区有阵雨,偏东风2到3级,22℃到27℃;明天多云到晴天,21℃到30℃。本周后半段雨水较多,大家出行的时候要注意安全。

夏至后雨水较多,湿热较重,如果身体素质不够好,湿热邪气就会乘虚而入。要是脾虚再来凑热闹,就容易

在身体内积累湿浊之气。那么,如何赶走夏日湿热?少去潮湿的环境,避免外感湿邪。少吃生冷食物,保护好脾胃。空调温度不宜开得太低,白天控制在24℃以上,晚上控制在26℃左右,并开启除湿功能。洗完澡及时清理浴室地面的水,可用拖把擦干或用小型风扇吹干。

想补水,多食黄瓜

从张骞出使西域将黄瓜带回中原至今已有2000多年,而黄瓜也受到了百姓的普遍欢迎。“菜盘佳品最燕京,二月尝新岂定评。压架缀篱偏有致,田家风景绘真情。”清代乾隆皇帝的这首《黄瓜》描绘了黄瓜挂满篱架的景致,表现了对黄瓜的喜爱之情。

如今,黄瓜成了夏季餐桌上常见的菜品。黄瓜的含水量高达96.7%,是

所有食物中含水量最高的,能很好地补充体液。夏季人体内的水分易流失,想补充水分不妨多吃些黄瓜吧!同时,黄瓜味甘、性凉,富含多种维生素和膳食纤维,有减肥、排毒、美肤和防治便秘的功效。

然而,食用黄瓜也有禁忌。除了不要高温加工后食用外,还要注意不要将其和柑橘、苦瓜、西红柿等维生素C含量较高的食物一起食用。因为黄瓜含有一种破坏维生素C的分解酶,会造成其他蔬菜中的维生素C等营养物质流失。

需要注意的是,生活中生食黄瓜时,为了防止药物残留,应将黄瓜在盐水中浸泡15—20分钟再洗净食用。在浸泡时,应保持黄瓜的完整性,切忌将黄瓜头尾切掉,以免黄瓜内的营养物质通过切面流失。



与荷合影

莲城荷花绽放,吸引了不少市民赏荷,并与其合影。

晨报摄影 高文胜 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1998年6月22日 中共中央金融工作委员会 正式成立

1998年6月22日,经中共中央批准,中共中央金融工作委员会正式成立。

中共中央金融工作委员会的成立是我国金融系统的一件大事,是贯彻落实党的十五大精神,切实加强金融系统党的建设的一项重要决策,也是总结我国现代化建设经验、深化金融体制改革、建立和完善现代金融体系的一个重大举措。成立中共中央金融工作委员会是为了保证金融机构建立垂直领导体制,保证金融安全、高效、稳健运行。

(晨综)

湿热天气莫贪凉

近期雨水充沛,空气湿度大。加上气温较高,潮湿闷热感加剧。长时间在高温、高温环境下,体内的汗无法畅快排出,可能会引发食欲不振、四肢困倦、胸闷等不适症状,严重者可能会中暑。面对这种湿热天气,调整好生活习惯对预防疾病至关重要。

少吃寒性食物

湿热天气,人们容易贪凉,如果过度贪吃生冷食物易患上胃肠道疾病。因此,进冰镇西瓜、冰冻饮料等要适可而止,以免损伤脾胃。此时,饮食建

议清淡为主。绿豆具有清热解毒、利水消肿、清心安神的功效。南瓜具有消暑解热、生津益气的功效。这两种食物都是不错的解暑佳品。

注意养阳

在湿热天气下,人体阳气旺盛且浮于外,很容易被湿邪之气所伤。建议早睡早起,中午适当午休,以达到养阳的目的。

戒躁戒怒

潮湿闷热的天气容易使人出现焦

虑、烦躁等不良情绪。建议大家戒躁戒怒,培养遇事不乱、轻松自然的心态。

适当运动

湿热天气中,建议选择舒缓、平稳的有氧运动。黄昏时分是运动的理想时段。此时,气温逐渐降低,人体的心跳、血压处在比较平衡的状态。需要注意的是,出汗后皮肤表面的血管扩张,不应立即洗冷水浴,否则会刺激皮肤,使血管立即收缩,减弱抵抗力。

(晨综)