



今日天气

今天阴天到多云，偏北风2到3级，20℃到30℃。

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



晨练指数
适宜



洗车指数
适宜

日出时间	日落时间
5时14分	19时39分



历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1894年6月23日
国际奥委会成立

1894年6月23日，国际奥委会正式成立。

奥运会起源于古希腊的奥林匹克竞技会。自公元前776年起，每4年在南希腊的奥林匹亚举行一次竞技会，限希腊公民参加。竞技项目有赛跑、掷铁饼、赛马、角力等，优胜者被奖以橄榄枝花环。竞技活动于公元4世纪遭罗马帝国皇帝禁止。1894年6月16日至24日在巴黎举行了一次国际体育大会，会上通过了恢复奥运会的决议，并正式成立了国际奥委会。

国际奥委会是领导奥运会和决定有关问题的最高权力机构，由当选的各国奥委会的委员组成。执委会负责国际奥委会的财务管理，监督奥运会的规则、规程等的遵守与执行，并向国际奥委会提出委员会候选人名单及拟定委员会会议的议程等。总部设在瑞士洛桑。

国际奥委会成立以来，第一届奥运会于1896年举行，每4年举行一次。

(晨综)

请珍惜30℃左右的日子

本报讯（记者 王婵）未来几天天气晴朗，气温在30℃左右，是夏季难得的舒爽日子，还请大家珍惜。

农历五月有许多别称

上周日，我们进入农历五月，今天已是五月初三，新的一个农历月开始了。可能对大部分人来说，只在几个重要的节日，如春节、中秋前后，才会特别留意农历。其余的日子，农历只是标注在日历不显眼处的几个字。但农历五月还是值得拿出来讲一讲的。因为从季节上说，农历五月在夏季的正中，所以又称“仲夏”。按十二地支与月份排序，五月为“午”月，是夏至所在的月，所以五月初是一年中阳气最盛的时候。

农历五月还有许多好听的别名，每一个都充满了诗意和季节感。

五月百草茂盛，五月百草之盛当属菖蒲。菖蒲作为“花草四雅”之一，生长在水岸河边，亭亭玉立，碧翠含香，深受人们的喜爱。喝菖蒲酒、插菖蒲叶也成为农历五月初五驱祟的重要

习俗。人们又把五月称为“蒲月”。

五月石榴花盛极，韩愈有“五月榴花照眼明”的诗句，因此五月又称为“榴月”。

《诗经》上记载“五月鸣蜩”，蜩就是蝉。意思是，在五月，知了纷纷破土上树，开始了夏天的第一声清音歌鸣，因此五月别称“鸣蜩”。接下来的日子，你可以寻听第一声蝉鸣。

说了这么多，还是来说说今天的天气吧：今天阴天到多云，偏北风2到3级，20℃到30℃。

怎么防潮？开关窗有技巧

前段时间雨一直下，而这两天天气也一直阴沉沉的，给日常生活带来的很大不便就是潮湿。

空气里蕴含着水汽，好像随便抓一把就能从中挤出来。内裤晒不干，袜子晒不干，就连被子也是潮乎乎的……这样的天气，怎么来防潮？

其实，这个时候，考验大家关窗和开窗“速度”的时候到了。我们都知道天气过于潮湿时，家中窗户不宜多开，

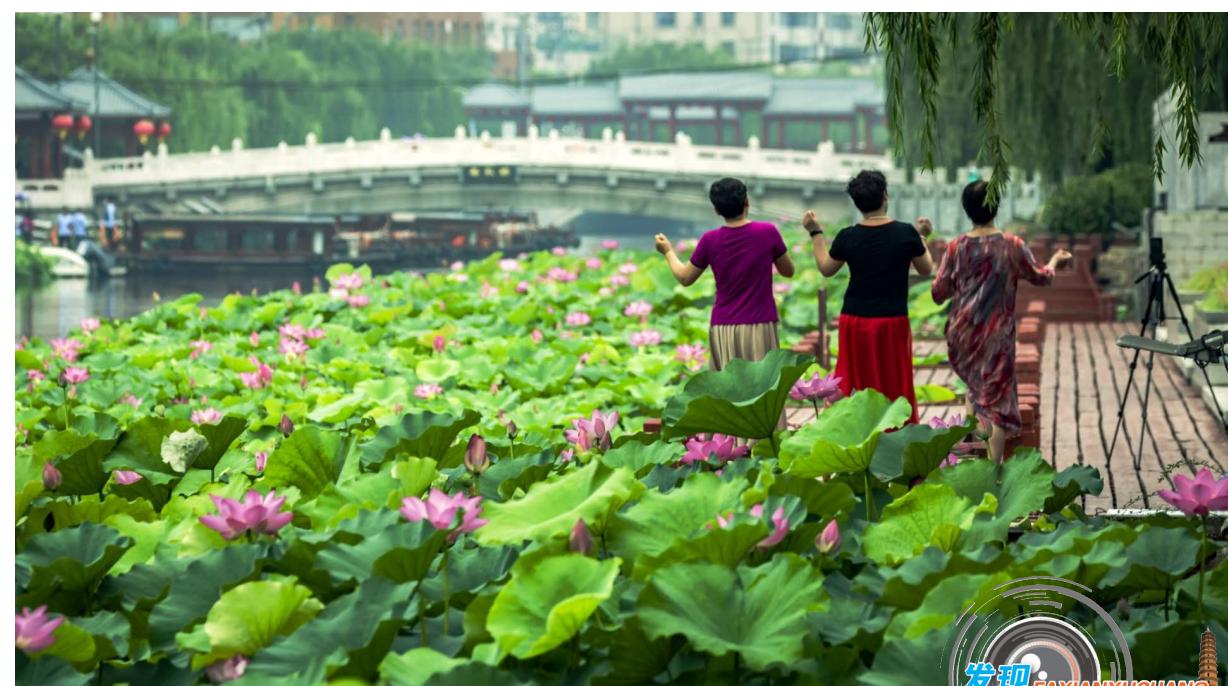
特别是朝南和朝东南的窗户，多开窗会增加窗外湿气潜入的机会。但一直关着门窗，人待在家里，也感觉不透气，所以窗户不是不能开，而是要开得“是时候”。

比如，防潮的重要时段是每天早晨和晚上，这两段时间的空气湿度较午间更高，若不及时关上门窗，水汽将渗透至家中的每个角落。所以尽量选择下午时段开窗透气。

还有人习惯用除湿机或是打开空调的除湿功能进行除湿。不过，这个方法建议在家中无人的时候使用。因为人体内也含有水分，如果除湿机的效果太强，容易让人体产生不适感，比如喉咙干涩等。

至于衣柜、橱柜等地方，建议使用干燥剂吸湿气，如将樟脑丸放在衣柜里，既可以防霉还可以防虫。如果是食物，建议用保鲜袋封存，并尽快食用。

总之，经常下雨，天气潮湿，大家多保重。



舞动

护城河畔，几个市民跟着一池荷花翩翩起舞，陶醉在迷人的景色中。

晨报摄友 杨望祥 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI

被蚊子叮咬？试试这些天然“止痒材料”

夏天被蚊子叮咬是件很令人烦恼的事情，不少人会用抓挠解决瘙痒之苦。可抓挠后，皮肤血管扩张，越挠越痒不说，还可能引起皮肤红肿、发炎。其实，日常生活中有一些天然“止痒材料”，用起来比较安全，不妨一试。

柠檬汁、芦荟汁：柠檬呈酸性，芦荟性凉，都有收敛皮肤血管的作用，能快速消除瘙痒感。具体方法：将柠檬、芦荟榨成汁，然后用棉签蘸着涂擦被叮咬处。

茶叶：茶叶中含有茶多酚，能杀菌、消炎、止痒。具体方法：放少许茶叶，加水，将其捣烂成糊状后外涂。

西瓜皮：西瓜性凉，接触皮肤后，其水分蒸发能带来一定的清凉感，从而快速止痒。方法很简单，用西瓜皮

来回擦拭被叮咬处的皮肤即可。

碱面水、肥皂水：蚊子的唾液中含有甲酸，在被叮咬处涂抹点儿碱面水或肥皂水，能够中和甲酸，从而有效止痒、止痛。

薄荷牙膏：薄荷清凉，牙膏中含有碳酸钙粉末。碳酸钙微溶于水，呈碱性，可以中和甲酸。因此，如果家中正好有薄荷牙膏，可挤出一点儿敷在局部皮肤，能迅速消除皮肤热痛感、瘙痒感。

冰水：冷敷能快速收缩血管，还能“麻痹”局部皮肤，减轻瘙痒感。具体方法：把毛巾放在冰水中浸泡3分钟左右，或直接拿到冰箱冷冻室放置5分钟，然后将其敷在被叮咬处即可。

被蚊虫叮咬后的皮肤之所以会瘙

痒，是因为蚊子唾液中含有的抗凝物质与人体接触后，会引发局部皮肤过敏，皮肤敏感人群或瘢痕体质的人尤其严重。因此，建议以上止痒方式无效时，可局部辅助使用碘酊（即碘酒）。它能使菌体蛋白质变性，迅速消炎、止痒。家中婴儿被蚊虫叮咬后应优先采用以上天然方法，尽量不要涂抹风油精或清凉油等药品，否则很可能被多动的孩子弄到嘴里或眼睛里，引起其他不适。

对蚊虫叮咬十分敏感的人，除了以上补救措施外，必要时还可口服维生素B₁或其衍生物。维生素B₁在人体内代谢后，从汗液或尿液排出体外时会产生一种让蚊子讨厌的气味，让它不愿与你“亲近”。 （晨综）