



今日天气

今天阴天转多云,偏北风3级左右,21℃到31℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话 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



今日日出时间:5时16分
今日日落时间:19时40分

阳光现身,气温舒适

本报讯(记者 张大弓)最近两天,受阴雨影响,我市天气凉爽,体感舒适。新的一周,阳光再次以“主角”身份亮相,以证明夏天是它的主场,但是气温比较惬意,最高气温维持在31℃。本周末,我市可能有一次降水过程。

晴好天气重新上线

“微雨过、小荷翻,榴花开欲燃。”宋代苏轼的《阮郎归·初夏》描绘了美丽的园池夏景。荷花初长成,小而娇嫩,一阵细雨过去,轻风把荷叶翻转。石榴花的颜色本来就很鲜红,经雨一洗,更是红得像火焰。寥寥几句便使大自然的生机跃然纸上。莲城的荷花已然开放,市民不妨抽空去领略和享受这个时节美丽的自然风光。

这几天,受时不时的突然而至的阵

雨影响,我市天气凉爽,晚上睡觉也不用彻夜开空调了。本周伊始,晴好天气重新上线,带来小幅升温,但是天气整体依旧很舒适,只是在周末或有雨水“到访”。市气象台预报,我市今天阴天转多云,偏北风3级左右,21℃到31℃。

随着阳光的回归,气温逐渐升高,人体出汗量增加,对水的需求量增大。此时,人们可以适当地喝些绿豆汤、淡盐水等。需要注意的是,体质寒凉、虚弱之人不适宜饮用绿豆汤。

夏季吃火锅注意啥

“冬天爱吃冷饮,夏季爱吃火锅”,在年轻人中,有这种喜好的人不在少数,甚至有人说懂得在夏季吃火锅是一个“吃货”的基本素养。

《黄帝内经》中记载:“春夏养阳,

秋冬养阴。”意思是说,春季和夏季应以养阳气为主,不能贪凉,而秋冬两季应少食燥热之物。夏季气温高、空气潮湿,人体出汗多会造成水分流失、胃酸分泌下降、食欲不振,而吃火锅正好可以解决这个问题。那么,夏季吃火锅该注意些什么?

首先,选酸汤或清汤锅底。酸汤既能开胃清火,也能减少食物的油腻感。其次,要多素少肉,素菜最好占70%以上。再次,选择放有姜丝或蒜末的调料,因为姜丝可刺激胃酸分泌,利于消化,而蒜具有杀菌消炎之效。最后,吃火锅时不要喝冰镇饮料,最好选择温开水或常温饮料,以免刺激肠胃。

后天,我们将迎来7月,这意味着下半年即将开始。时光如白驹过隙,努力前行吧!



农忙

在城市久居的人很少见到农忙的景象。这种朴素、远离喧嚣的照片让人过目难忘。

晨报摄影 刘喜芳 摄



2012年6月29日 神舟九号航天飞船 成功返回地面

2012年6月29日10时5分,中国神舟九号航天飞船成功返回地面。随后,搜救人员打开神舟九号航天飞船的舱门,迎接三名宇航员胜利返航。

神舟九号航天飞船是中国航天计划中的一艘载人宇宙飞船,是神舟号系列飞船之一。发射神舟九号航天飞船是中国第一个宇宙实验室项目“921-2”计划的组成部分。

(晨综)

夏天吃桃子好处多

如今是桃子大量上市的季节,不管是在超市还是在路边摊,都可以看到桃子的身影。夏天吃桃子好处多。

吃桃子补气血

桃子含铁量很高,可以起到补铁、补血的作用,是女士们的美容佳品。桃子还有养阴生津、补益气血的作用,特别适合大病之后补身子时食用。

吃桃子通肠道

桃子含有许多可溶性膳食纤维、果胶物质,多吃可以帮助排毒、预防便秘。除此之外,桃子还富含营养素与蛋白质,日常多吃可以增强皮肤弹性、润泽肌肤。

吃桃子止咳润肺

桃子含有丰富的蛋白质、维生素、

大量水分,能起到止咳润肺的作用。

中医认为,桃子补心、补气、润肺,对于慢性支气管炎、肺纤维化等季节性疾病导致的干咳、咳血、慢性发热、盗汗等都能起到很好的缓解作用。

吃桃有禁忌

桃子虽好,但其味甘、性温,吃多了容易上火。因此,上火的人、体质内热的人、易生疮疖的人不宜吃桃子。

另外,桃子含有大量大分子物质,多吃会增加肠胃的负担。所以,幼儿、胃肠功能不太好的人也不宜吃桃子。

需要注意的是,没熟的桃子最好不要吃,因为其口感太硬,吃了可能引起腹胀或腹泻。

(晨综)



资料图片