



今日天气



今天晴间多云,偏南风2到3级,23℃到36℃。

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
遮阳



运动指数
适宜



紫外线指数
较强



穿衣指数
夏装

今日日出时间:5时19分
今日日落时间:19时39分

小暑至,注意防暑降温



绽放 晨报摄影 赵会丽 摄

本报讯(记者 张大弓)上周,莲城由于有雨水降临,气温不太高,只是周末最高气温攀升到33℃左右。预计本周伊始将延续晴朗的天气,后半段多阵雨天气。

小暑到,注意防暑降温

新的一周开始了,预计本周前半段以晴好天气为主,最高气温在36℃;本周后半段雨水天气较多,凉爽的感觉将重现。就我市最近的天气状况来说,伞不离身是上策,天晴能遮阳,下雨能挡雨。具体预报为,今天晴间多云,23℃到36℃;明天多云间晴天,24℃到36℃。

今天是小暑节气。它是二十四节气中的第11个节气,夏天的第5个节气,表示季夏时节正式开始。我国古代将小暑分为三候:“一候温风至;二候蟋蟀居宇;三候鹰始鸷。”一候温风

至的意思是,大地上不再有一丝凉风,风中都带着热浪。二候蟋蟀居宇的意思是,由于炎热,蟋蟀离开了田野,到庭院的墙角下避暑热。三候鹰始鸷是指再过五日,鹰因地面气温太高而在清凉的高空活动。小暑节气的到来预示着一年中的炎热时节正式开始。暑表示炎热,小暑的意思是“小热”,但还没到最热。小暑和大暑代表的是一年中小热和最热的时节,此时防暑降温是一件重要的事情。

中医认为,暑为阳邪,其性炎热,为自然界的六气之一,若暑热太过,起居不慎,暑气亦会伤人。此时该如何调理养生?市中医院养生堂专家徐征华指出,暑湿偏盛是小暑时期的气候特点,此时养生重点为消暑宁心,去湿健脾。“酷暑时节,应该通过适当的食疗来改善对热天的不适感,比如吃些西瓜、黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆等。这些

食物味甘性凉,具有清热、去暑、解毒的作用。”

适当出汗有益

年纪稍长一些的人应该记得早些年的夏天,晚上热得睡不着时起来冲个凉再睡觉。想起那些辗转难眠的夏夜,有种被蚊帐“圈禁”在烤炉中的感觉。如今家家户户都用上了空调,人们长期处于恒温环境中,耐热能力明显减退。中医认为,经常进行适当的户外运动,让机体有适当出汗的机会,对提高人体的耐热能力是有益处的,也能有效预防中暑。

预防中暑最重要的是避免暴晒,特别是老年人、儿童等体温调节能力较差的人,不要在阳光强烈时出门。若因工作需要高温环境下活动,则应及时补充含有电解质的饮料。

今年高考,有这些新变化

在教育部上个月召开的新闻发布会上,国家卫生健康委疾病预防控制局一级巡视员贺青华介绍,针对考点、考生、工作人员的考前准备,考生的防护要点,考场防疫、消毒与防护以及考试过程中应急处置等方面,已制定细化的操作流程和指导措施。

提前14天进行日常体温测量和身体健康状况监测

要求做好人员的健康监测。对参与组考、监考环节的工作人员和考生,要求提前14天进行日常体温测量和身体健康状况监测,做到每天体温测量并记录。

制定异常状况的评估制度

对考前和考试中监测、检查发现的考生和工作人员身体异常状况,卫生健康部门、疾控机构、医疗机构指导教育部门做好专业评估,教育主管部门依据专业评估建议,综合研判评估是否具备参加考试和组织考试工作的条件。

对所有进入考点人员进行体温测量

要求考点入口处设体温检测点,对所有进入考点人员进行体温测量。同时,设置凉棚和体温异常者复检室,供待检和复检人员等候时使用。

每10个普通考场设1个备用隔离考场

要求原则上每10个普通考场设1个备用隔离考场(每考点不得少于3个)。当考试当天有发热、咳嗽等呼吸道症状的考生,启用备用隔离考场。原则上须一人一间,备用隔离考场不够用时,可采取最前排、最后排或四角排位的方式多人共用一间(不超过4人)。

发生过疫情的学校不能作为考点

要求发生过疫情的学校不能作为

考点。考试前要对考点、考场、通道、门把手、桌椅、宿舍等进行全面环境卫生清洁与消毒。

普通考场可使用分体空调或中央空调

要求对考场空调运行情况进行全面检查,开展清洁消毒。普通考场可使用分体空调或中央空调,备用隔离考场须使用分体空调。可使用自然通风、电风扇等设备加强通风。

工作人员和监考人员全程佩戴口罩

低风险地区的考生在进入考场前要佩戴口罩,进入考场就座后可以自主决定是否佩戴;备用隔离考场和中高风险地区的考生要全程佩戴口罩。工作人员和监考人员全程佩戴口罩,隔离考场的监考员及工作人员须穿戴工作服、医用防护口罩和一次性手套等,必要时可穿戴防护服。

(新华)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2006年7月6日 中国与黑山建交

2006年7月6日,中国与黑山正式建立外交关系。

黑山位于巴尔干半岛西南部,是亚得里亚海东岸上的一个多山小国。其东北为塞尔维亚,东为科索沃,东南为阿尔巴尼亚,西北为波黑、克罗地亚,西南为地中海的一部分——亚得里亚海。

黑山原为南斯拉夫的6个加盟国之一。南斯拉夫的4个加盟国独立后,黑山和塞尔维亚成了南斯拉夫仅存的两个加盟国。2003年,南斯拉夫决定放弃“南斯拉夫”的国名,改称塞尔维亚和黑山。

(晨综)