



今日天气



今天多云间
晴天,偏东风2到3
级,26℃到35℃。

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



感冒指数
不易发



洗车指数
适宜



打伞指数
遮阳



运动指数
适宜



紫外线指数
强



穿衣指数
夏装



日出时间

5时16分



日落时间

19时40分

天气晴热,注意补水防暑

本报讯(记者 王婵)今天白天,我市比较炎热。由于湿度大、气温高,体感闷热,考生及家长要注意补水防暑。同时,考生应提前规划出行路线,避免误考。

今天最高气温35℃

本周伊始,我们正式进入了小暑。俗话说,“小暑大暑,上蒸下煮”。小暑节气的到来意味着天气会更加闷热。最近几天,我市基本上处于“炙烤”状态。

小暑节气能有多热?从省会城市的极端最高气温看,自有气象记录以来,有7个城市在小暑节气出现过40℃以上的极端高温天气。其中,我省省会郑州排名第一,郑州和石家庄曾在小暑节气创下极端最高气温纪录;济南和乌鲁木齐在小暑节气的极端最高气温也能在历史上排第二名。

小暑当天,许昌市气象台的监测结果显示:当日16时,我市部分地方的最高气温分别是许昌市二高40.8℃、建安区艾庄乡40.7℃、禹州市茱庄镇和襄城县茨沟乡40.4℃、建安区苏桥镇40.2℃。

高考首日,我市上午暴晒,下午气温高、湿度大,闷热感十足。

许昌市气象台预报,我市今天的气温相较昨天来说略低,但热还是难免的。具体预报为,我市今天多云间晴天,偏东风2到3级,26℃到35℃。

午后不仅气温高,紫外线也较强,考生及家长要注意补水防暑。出门时可以带上一把伞用来防晒,切不可大量饮用冰凉饮品,以免造成肠胃不适。

“十年寒窗磨一剑,只待今朝问



7月7日,在许昌高中建安大道校区考点,几名考生打着伞走出考场。受疫情影响,今年高考比往年推迟了1个月,考生们面临更大的高温考验。只要措施到位,相信高温天气不会对考生造成特别大的影响。

记者 牛书培 摄

鼎时。”记者愿莘莘学子在这炎热的夏日考试顺利,在交上答卷的一刹那拥有收剑入鞘的潇洒,在这个夏天收获明媚的未来。

再热也不能过度贪凉

这几天,天气很热。除了空调房外,估计大家哪里都不想去。但是,此时若过度贪凉或忽冷忽热,反而易招致疾病。那么,怎样防暑降温更科学呢?

1.使用空调时,设定温度最好不要低于26℃。并且,定期开窗通风换气。

2.从炎热的室外进入空调房时,应提前将汗擦干。如果是在自己家里,最好等汗基本干了后再打开空调。

3.如果家中有小宝宝,最好避免使其频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调,可设置统一的温度,避免宝宝在不同温度的房间里频繁适应,减少忽冷忽热导致生病的机会。

4.平日里,出汗后要要及时换衣服,勤用温水洗澡,使皮肤毛孔舒张,以利于阳热发泄。需要注意的是,切忌出汗后立即洗澡,更不要大汗淋漓时用冷水冲澡,否则会使寒邪趁机进入人体。

高温天气,衣食住行要注意什么?

衣:尽量选择吸汗、宽松、透气的衣服

夏天天气炎热,尽量选择吸汗、宽松、透气的衣服。同时,要注意勤

洗勤换。另外,当室内温度过低时,可适当增加衣物。

食:多吃清淡食物,少吃油腻食物

■ 多吃瓜果、蔬菜

夏季是瓜果、蔬菜的销售旺季。可用蔬菜做些凉拌菜,并加点蒜泥,既清凉可口,又有助于预防肠道传染病。在菜中加点醋能增进食欲。

■ 少吃油腻食物

饮食上,可以吃一些豆制品,喝点儿粥或者酸奶,以达到养胃的功效。

此外,少吃油腻食物,比如油炸零食、动物食品等。

住:注意防范火灾,谨防一氧化碳中毒

■ 注意防范火灾

天气炎热,空调、电扇和冰箱等的使用率提高。这些电器一旦超负荷运转,很容易引发火灾。

因此,要定期检查开关、线路,及时更换破损的电线和老化的开关。

■ 谨防电梯伤人

电梯正常运行要求机房温度控

制在5℃至40℃。机房里发热体多,电梯本身的温度也高,如果没有适当的通风降温设备,夏季机房温度很容易超过40℃。

■ 避免一氧化碳中毒

夏季是用气高峰,安全隐患很大,较容易引起一氧化碳中毒。用气时保持室内空气流通,保证家中不离人。

行:出门注意防晒,多开展小强度运动

■ 注意防晒

出门要做好防晒工作,比如戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

长时间在外时,要准备好防暑药品,比如藿香正气水、十滴水、仁丹等。

■ 注意降温

经常洗澡,或利用身边条件适当降低体温,防止身体内的水分过度蒸发。

另外,12时至14时是阳光最强烈的时候,尽量不要在户外久待。

■ 注意运动

夏天要多运动,建议大家从小强度的运动开始,比如游泳、打网球、打羽毛球、跑步、快走等。这些运动体能消耗少、技术要求低、时间要求少,还可以达到锻炼的效果。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1997年7月8日 科学家发现火星曾有洪流

1997年7月8日,科学家发现火星曾有洪流。美国“火星探路者”号飞船发回的照片表明,在该飞船着陆的火星阿瑞斯平原,几十亿年前曾发生过特大洪流。

从这些照片上可以清楚地看到,因受强大的洪流冲击,堆积起来的鹅卵石和岩石上留下了清晰的水痕。洪流到底是什么时候发生的?这还有待进一步分析。据参与“火星探路者”号研究项目的科学家迈克尔·马林估计,洪流发生的时间可能在30亿年至10亿年前。

(晨综)