



出门看天

## 今日天气



今天多云间晴天,东南风2到3级,24℃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

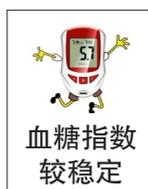
许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购



运动指数  
适宜



花粉指数  
中等



血糖指数  
较稳定



洗车指数  
适宜

日出时间	日落时间
5时20分	19时39分



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

### 1971年7月9日 基辛格秘密访华

1971年7月9日至11日,美国总统国家安全事务助理基辛格秘密访华。

7月9日凌晨4时30分,基辛格一行到达北京。周恩来派叶剑英等人到机场迎接。基辛格访问的两个任务是商谈尼克松访华日期及准备工作,为尼克松进行预备性会谈。在谈到台湾问题时,他说美国准备逐渐减少驻台的军事力量。不支持“两个中国”或“一中一台”,承认台湾是中国的一部分,不支持台湾独立。美国将在联合国支持恢复中国的席位,基辛格保证通过谈判解决越南战争;周恩来着重谈了中国对台湾问题的立场,阐明解放台湾是中国的内政,美蒋条约无效。  
(晨综)

# 今明晴热依旧,后天或迎雨

本报讯(记者 李翊斌)这几日的气温像“开个挂”,一路飙升。今明两天,我市最高气温依旧在35℃徘徊。本周六起,我市或迎来一场降雨过程。

## 今日最高气温35℃

“我市今天多云间晴天,24℃到35℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明天,多云,24℃到34℃。”本周六,我市或有中雨,最高气温34℃;本周日,伴随着降雨,气温也会有明显下降,具体为23℃到27℃;下周一,多云转晴,气温回升。

随着雨水的增多,夏季潮湿闷热,容易导致人体湿热。如果感觉口干、口苦、嗜睡、疲惫、肚子不舒服、身体不利索,就说明或许湿气重了。下面来看看你是不是有这8个坏习惯。

1.睡不够。从中医角度来说,睡不够是脾虚的症状。睡好觉,能让我们的身体更轻盈。建议每天晚上11点前就睡觉,每天增加一些运动会让你的睡眠质量更高。

2.口味重。肠胃功能好坏关系到营养的吸收及水分的代谢,最好的方

式就是适量、均衡饮食。油腻、过咸、太甜等肥甘厚味食物不易消化,容易造成肠胃不适。甜食、油炸品会让身体产生过氧化物,加重炎症反应。

3.爱吃凉。中医认为,生冷食物会让肠胃消化吸收功能停滞,给外邪创造入侵机会。因此不宜过量食用,烹调时最好加入葱、姜来减弱蔬菜的寒凉性质。

4.酗酒。这是加重“湿毒”的关键因素,从中医上讲,酒助湿邪,因此酒精尽量少碰,更不能借酒浇愁。

5.运动少。运动少的人,常会出现身体沉重、四肢无力等湿气大的表现。越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,身体还可能出现问题。适当运动,如跑步、健走、游泳等,可促进身体器官协调运作,加速“排湿”。

6.久坐。久坐会使人的脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等症状,还会引起全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼、头晕。

7.穿得少。“只要风度,不要温度”的做法,很容易让湿邪侵入身体。夏

季,洗澡水别太凉,洗头后要及时吹干头发。

8.不通风。一些生活细节也会导致周围环境和身体里的湿气加重。比如,喜欢坐在地板上玩耍、长时间待在密闭的房间内等。平时要适当开窗透气,特别是房间内潮气重时。

## 挑选甜瓜有技巧

如今,正是甜瓜上市的季节。记住这几点,挑出的甜瓜香甜可口

看纹路。看纹路是不是均匀,从甜瓜顶到底部是不是都遍布。

闻瓜香。如果有浓郁的瓜香味,说明是好瓜;如果夹杂着别的味道,就不要买了。

拍一拍。这跟挑选西瓜的方法有点儿类似。如果香瓜的声音很沉闷,不清脆的话,那么有可能不新鲜了。

另外,在挑选甜瓜时还要观察一下果柄。如果果柄过粗,可能这个甜瓜的口感就不太好了。好的甜瓜果柄不仅新鲜,而且相对细一些。还有,甜瓜是否好吃,跟它的品种也有很大的关系。

## 7月天宇: 木星土星先后“冲日”

7月天宇,太阳系的几颗大行星成为“星空舞台”的主角。天文专家介绍,以“启明星”姿态现身的金星迎来全年最明亮的时刻,木星和土星先后上演“冲日”表演,神秘的水星则迎来年内的第四次“大距”。

7月10日,以“启明星”姿态现身的金星将达到全年最明亮,亮度为-4.7等,日出前在东北方低空发出耀眼的光芒,像灯塔一样预示着黎明的到来。

“有兴趣的公众可在当日凌

晨3点至4点观赏,看看它是如何开启黎明,迎接旭日初升。”天津市天文学会副秘书长许文说。

7月14日,木星将上演“冲日”表演。“‘冲日’是观测木星的最佳时机,此时木星距离地球最近也最明亮。届时如果天气晴好,‘冲日’前后几天,感兴趣的公众几乎整夜可观测这个太阳系中的‘大个子’。”许文说。

一周后的7月21日,有着“指环王”美誉的土星也将上演

“冲日”表演。许文表示,在此前后的日子里,日落后,面向东南方观看,一睹土星风采的同时,借助小型望远镜还可欣赏到它那明亮且宽大的光环。

7月22日,神秘的水星将迎来“西大距”。“这是水星年内的第四次‘大距’,也是第二次‘西大距’。如果大气透明度好,感兴趣的公众可在日出前的1个小时左右,在东方低空中找到它的身影。”许文说。

(晨综)

## 生活助手

### 酸酸甜甜的青梅小排

**材料:**  
排骨、料酒、青梅酱、生抽、盐、生姜。

**作法:**  
1.将500克排骨切成3厘米左右的段,冷水下锅焯水。焯水的时候可以放点儿姜片。

2.焯好后的排骨裹上玉米淀粉静置5分钟。热锅中倒入油,放入姜丝,炒到有香味之后,下排骨炸至金黄。排骨要炸两次,第一次用中火炸熟,第二次用大火炸酥。

3.炸完的排骨,放入2勺料酒、2

勺青梅酱、2勺生抽、半勺盐翻炒均匀。最后加入青梅酱继续炒,直到汤汁黏稠。

**温馨提示:**  
1.炸排骨前,一定要吸干排骨表面的水分,避免炸时热油飞溅。

2.翻炒排骨的时候,如果没有青梅酱,可以用生抽和老抽混合代替。

3.出锅前调味时,熬制好的梅子



资料图片

酱一定要最后放,盐要关火后放,这样排骨的味道会更好。

(晨综)