



出门看天

今日天气



今天多云间阴天,局地有短时阵雨或雷阵雨,偏南风2到3级,21℃到27℃。

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
不适宜洗车指数
不适宜血糖指数
较稳定钓鱼指数
不适宜紫外线指数
较强打伞指数
需要日出时间
5时23分日落时间
19时37分

本周凉爽多阴雨

请珍惜这短暂的凉爽

本报讯(记者王婵)昨天一早,久违的阳光露了脸,但阳光也带来了“火热”。今天局地仍有雨,大家出门一定要记得带雨具。

珍惜三伏前的凉爽日子

刚刚过去的周末可能是近段时间我们度过的最舒服的日子,有雨水、有轻风,凉爽得不像身处盛夏。

“晚上睡觉终于不用开空调了,白天出门还有点凉。”“连着几日凉爽宜人,有种入秋的错觉!”“凉爽的盛夏,且过且珍惜。”网友们纷纷表达对凉爽天气的感触。

虽然我们处在小暑节气,但今年的小暑一点儿不“暑气”。7月16日,我们将进入伏天。但是,本周凉爽多阴雨,气温并不高。今天的预报为:多云间阴天,局地有短时阵雨或雷阵雨,偏南风2到3级,21℃到27℃。

虽然有些人不喜欢下雨,但天热起来的时候,说不定又会想念雨了,所以好好珍惜眼下的凉快天气吧,毕竟紧接着就进入“三伏时间”了。这一周是三伏前最后的凉爽日子,能有这样

舒爽的时光简直是上天的恩赐,且过且珍惜吧。

大家如果有出游计划,那么赶紧在这周安排起来,要不然顶着三伏天的大太阳,难免影响心情。但是,千万不要忘了带雨具,说不好什么时候就下起倾盆大雨了。

雨天一定要注意这几件事

夏季,阵雨、大雨、暴雨等陆续在全国各地上演。下雨天,有人欢喜有人忧。听着窗外的淅沥雨声,也许会顿感清爽,但是也要注意安全。

坚持体育锻炼

一到夏天,外出跑步锻炼的人就多了。可是到了下雨天,很多人容易懈怠。习惯户外运动的你常常会因为下雨而暂停运动,其实在家做瑜伽、跳绳等也很不错。

适当增减衣服

下雨天突然降温,大家可能把厚衣服都收起来了,不愿意多穿衣服。别怕折腾,及时穿一件外套。否则不

仅容易感冒,而且容易患风湿病、关节炎等。

不吃寒凉食物

夏天,不少人喜欢直接从冰箱里拿出凉冰冰的水果吃。其实,这样对肠胃非常不利。特别是阴雨天,内外都很寒凉,吃过凉的水果更容易刺激肠胃,导致肠胃功能紊乱。

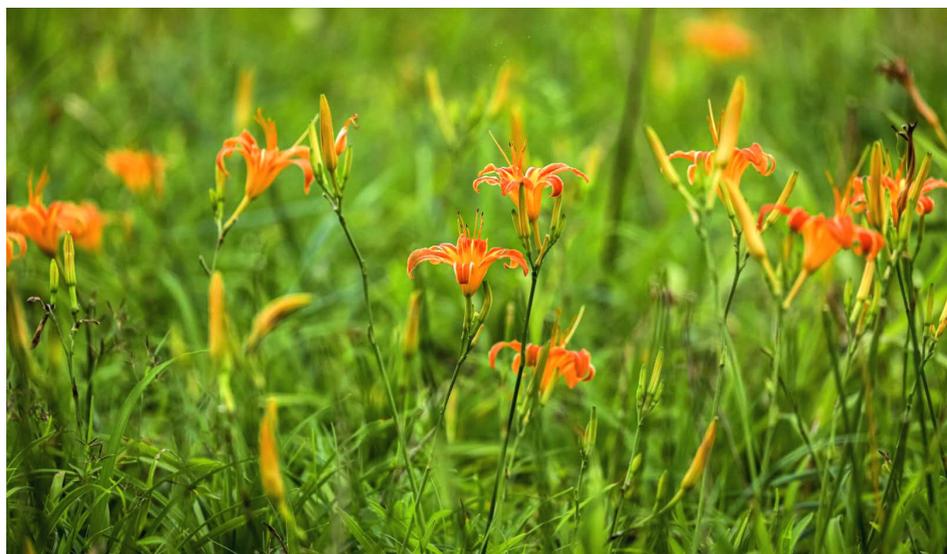
湿衣服要赶紧换掉

不论在哪儿,被雨淋湿的衣服都要赶紧换掉。如果依旧穿着,虽然雨水会蒸发,但是湿气会渗透到体内,引起感冒和风湿等疾病,后果十分严重。

出行注意安全

雨天出行一定要注意安全。穿着雨衣、打着雨伞,视线容易受影响,出行的时候务必慢行,看清左右来车。出行时要避开栏杆、电线杆、门窗敞开的楼层等。开车时要注意车速,不要跟车太近。

最后,愿大家在下雨天也能拥有健康的身体和愉快的心情。



萱草盛开

中央公园内,萱草盛开在碧空下,摇曳在晨风里。

晨报摄影 杨望祥 摄



夏天爱喝啤酒的朋友看过来

夏天,啤酒一跃成为人们的消暑佳饮。对很多人来说,“烧烤+冰镇啤酒”组合是夏天里最畅快的体验。其实,夏季喝啤酒是有讲究的。人们在追求啤酒冰爽刺激的同时,也应该知晓喝啤酒的注意事项。

禁忌一:喝啤酒时开空调

喝啤酒的时候开空调或者光膀子,抑或吹电风扇,患感冒的概率倍增。这是因为啤酒属于寒凉之物,久饮会造成中焦虚寒。而夏天,人的体表血运丰富,尤其是在喝下大量啤酒后,毛孔舒张,血流量更大,这就容易导致外感风寒。人体内外皆为虚寒所困,故易患上呼吸道感染。

禁忌二:肩膀上搭湿毛巾

这样做容易患上颈椎病和肩周炎。夏季大量饮酒时,毛孔舒张,以便湿邪外透。脖子、肩膀等处搭潮湿的毛巾,内湿不能外散,而外湿又可透过舒张的腠理进入人体,久而久之加重

关节疾病。尤其是某些人图凉快,将毛巾用冷水浸泡后搭在身上,患病概率更大。

禁忌三:剧烈运动后喝啤酒

夏天,很多男士常常在打篮球后直接拿瓶啤酒解渴。其实,这种做法是很危险的,很容易导致痛风。

支招儿:怎么喝啤酒更健康

1.温度要适宜。喝啤酒的温度应控制在12℃至15℃。这时味蕾初打开,能体会到啤酒的醇香与爽口,不会觉得太苦。此时酒香和泡沫都处于最佳状态,饮用时爽口感最为明显。如果温度升高,人所感受到的啤酒苦味就要强烈得多。温度过低的啤酒不仅不好喝,而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,营养成分会遭到破坏。患有慢性胃炎、胃溃疡的人,特别是冠心病患者不宜喝冰啤酒。

2.带泡沫喝。大多数人喝啤酒时,会等啤酒沫消失得差不多了才喝,

这其实是个误区。业内人士介绍,啤酒的泡沫使得啤酒具有清凉爽口、散热解暑的作用。二氧化碳进入胃中,遇热膨胀后通过打嗝排到体外,从而带走热量,有清热解暑的功效。

另外,啤酒中的泡沫不同于碳酸饮料中的泡沫,除了含有二氧化碳之外,还含有大量可溶性蛋白质,可减少啤酒花的苦味,还可避免空气与酒液直接接触,延缓啤酒氧化。所以,喝啤酒时最好带泡沫饮用。随着泡沫的消解和二氧化碳的释放,人们可最大限度地享受到啤酒的爽口和啤酒花的香气。

3.大口快速喝。啤酒不宜细饮慢品,应该大口快速地喝,建议一口至少喝15毫升。首先,啤酒的醇香和麦芽香刚刚倒入杯中时很浓郁、诱人,若时间太长,香气就会挥发掉。其次,啤酒刚倒入杯中时,有细腻、洁白的泡沫。它能减少啤酒花的苦味,减轻酒精对人的刺激。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1976年7月14日
中国援建的坦赞铁路通车

1976年7月14日,中国援建的坦赞铁路全线正式通车。

该铁路自坦桑尼亚首都达累斯萨拉姆起,在坦桑尼亚境内跨976公里,后入赞比亚境内884公里,在卡皮里姆波希与赞比亚旧有铁路接轨,全长1860多公里,经过路段地形复杂,施工艰巨。其修建与通车证明了中非之间的友谊。

(晨综)