



今日天气

今天晴到多云，偏南风2到3级，21℃到30℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打12121



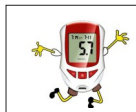
许昌移动用户
编写11发送到10658121即可订购
许昌联通用户
编写121发送到10620121即可订购



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

5时24分



日落时间

19时36分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1922年7月16日，中国共产党第二次全国代表大会在上海英租界召开

1922年7月16日，中国共产党第二次全国代表大会在上海英租界召开。

出席大会的有党的中央局成员、地方组织的代表陈独秀、李达、蔡和森、邓中夏等共12人。大会制定了党的最低纲领和最高纲领，通过了《中国共产党章程》并选举了新的中央领导机构，同时决定出版党中央机关刊物《向导》周报。

(晨综)

今日多云，明日迎雨

本报讯(记者 李翊斌)近日，汉口超警、九江超警、鄱阳湖告急……长江流域汛情牵动人心。7月14日至16日，随着新一轮强降雨来袭，7月14日早上，中断了仅一天的暴雨预警再次上线。具体到许昌，明日，我市也将迎来雨。而下周，雨水几乎每天都会眷顾我市。

明日有阵雨

“我市今日晴到多云，21℃到30℃。”市气象台的工作人员说，“明日有中等强度阵雨、雷阵雨，21℃到26℃。”本周六，小雨转多云，19℃到26℃；本周日，多云，21℃到29℃。雨水短暂停歇后，从下周一起，其将会在我市频频存在感。

聊到雨，相信大家更关心的是长江中下游地区的降雨。6月以来，长江中下游地区降雨异常偏多，平均降水量为403毫米，较常年同期偏多49%，为1961年以来同期第一位。气象卫星监测显示，鄱阳湖主体及附近水域面积为近10年最大，部分地区洪涝灾害

严重，国家防总已将防汛应急响应提升至Ⅱ级。

本轮降雨过程，主雨带重新回到长江流域，呈带状分布。其中，长江下游累计雨量会在100毫米以上，太湖流域雨势相对较强，水位会有比较明显的上涨。此外，长江上游宜昌以上的区域累计降雨量也较大，四川等境内的河流量汇集，对三峡库区会形成一定的压力。长江中游降水相对较弱，洞庭湖、鄱阳湖流域防汛压力稍减。

后期长江流域降水趋势如何呢？本轮降雨过后，主雨带东段将有所北抬，但西段仍维持在四川盆地东部和湖北一带，长江流域的防汛压力并不会减轻，依然会给水位高位运行的江、河、库、湖带来威胁。

雨天，车辆熄火怎么办？

近期雨水较多，驾车出行需要注意哪些事项呢？

一、出门前，先检查。出门前如果遇到下雨，先检查发动机盖和车门的

封闭情况及雨刮器、制动器的技术状况，发现故障要及时排除。

二、行驶时熄火怎么办？如果车辆在涉水行驶过程中熄火，应在水位还未完全涨上来时打开车门，尽可能快速撤离危险区域。

三、行驶时有4点要注意。1.控制车速，适当降低车速，尤其在高速上要适量控制车速。2.慢过水。涉水行车时切忌“快”，过快的车速会将水冲起来，从而让水吸进空气滤清器，最终导致发动机进水、熄火。3.若发现车轮打滑或下陷，切记不要猛加油门冲车。4.顾前后，跟车时不要太近，尤其不要跟大车太近。

四、行驶时有4个小技巧。1.走大路，尽量选择大路以及环线公路的主路，这些路段的排水能力比较好，万一陷车了，也会有旁人救助。2.选路线，涉水行车时应尽量选择靠路中间积水浅的地方行驶。3.巧用挡，涉水行车采用低挡大油门策略，稳住车速，避免频繁换挡。4.除雾，除雾的最快方法是打开车窗或空调使空气循环。

三伏天食疗记住“三”字诀



肉：入伏吃三肉

1.羊肉：逼走体内寒气

把羊肉这种常见的冬令补品放在三伏天生吃，其实是很有“讲究”的。

这个时节适当吃点儿暖性的羊肉，有利于发散滞留在体内的寒气，疏通筋脉。如果你整晚地吹空调，早上起来觉得头痛，那么在饮食中吃点儿羊肉就缓解了。

2.鸡肉：补充恢复体力

在三伏天时，体力消耗增大，会损失不少蛋白质氨基酸，适当吃些鸡肉等高蛋白的食物，有助于补充体力，挺过这段难熬的日子。

3.猪蹄：补充维生素

三伏天出汗多，人体中各种维生素损失也多，猪蹄中含有较多的蛋白质和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、维生素D、维生素E、维生素K等有益成分。

这个时候吃点儿猪蹄，可以补充维生素。

瓜：入伏吃三瓜

瓜类大多能清热化湿，可帮助排除毒素，非常适合三伏天降温防暑。

1.吃苦瓜：入伏祛痱子

苦瓜的“苦”，才是营养的关键和

精髓。

中医认为，苦瓜味苦，有清热解暑、清心除烦、健脾开胃、益气解乏、益肾利尿的作用。如果发现身上长了痱子，那么可以在餐桌上加入苦瓜。

2.吃丝瓜：入伏平痰喘

丝瓜含有丰富的维生素、矿物质植物黏液、木糖胶等物质，全身都可入药。而且丝瓜可谓清热泻火、凉血解毒的“好帮手”。如果出现痰喘咳嗽、热病烦渴等症，那么不妨吃点儿丝瓜来缓解。

3.吃冬瓜：入伏增食欲

冬瓜也非常适合在炎热的三伏天食用。

冬瓜能清热化痰，除烦止渴，降火解毒，利尿消肿。此外，冬瓜的含水量较多，还可以起到增进食欲的作用。

饭：入伏三主食

“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊

鸡蛋。”

1.头伏吃饺子：平补效果好

头伏吃饺子还有一定的科学依据。

营养专家认为，伏天不能热补或温补，最好平补，饺子正适合平补。

饺子含糖类、B族维生素、多种矿物质等，营养丰富，容易消化。

2.二伏吃面条：驱病败心火

中伏是三伏天中最热之时，用新小麦磨成面粉煮汤吃，吃后会出一身汗，发汗可以驱逐侵袭之外邪。

三伏天除了喝热汤面外，还可以吃过水面。

麻酱用水稀释，酱油用热花椒油炸一下，醋里滴上几滴香油。

把其浇到面上，再配上黄瓜丝、菠菜等，加入蒜泥，不仅驱病，而且败心火。

3.三伏吃烙饼摊鸡蛋：补营养

三伏天，人体的消耗已经到了一定程度，有些人已经消瘦了很多。所以，这个时候要适当补充营养，恢复体力。

烙饼里加入鸡蛋，可以达到饮食多样化及营养均衡的目的。

(晨综)

