



出门看天

## 今日天气



今天多云转阴，局地阵雨、雷阵雨，偏南风2到3级，22℃到29℃。

**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  
一般

打伞指数  
需要

日出时间	日落时间
5时28分	19时33分

# 雨又来了!

本报讯(记者 王婵)昨天,骄阳照耀,蓝天白云美如画,天空有了夏天该有的样子。今天,画风急转,雨水又要来了。大家出门时一定要携带雨具,注意安全。

### 今日阵雨相伴

俗话说:“小暑不算热,大暑三伏天。”百姓说的“苦夏”就是此时。昨天一大早,太阳火热上线,气温直线飙升。待在空调房内,听室外聒噪的知了叫得多欢,就知道是多么热的一天了。昨天,朋友圈里有很多人在“炫耀”我市的蓝天白云。不用修图,随手一拍就是“大片”。看到这样的天空,很多人说:热归热,心情还是很愉悦的。

但是,今天并不会延续昨天晴热的格局,而是会有大的转变——阵雨来袭。“因为夏季气温高,上升气流活跃,空气对流运动强烈,所以容易发生天气变化。”许昌市气象台高级工程师

王东平说。

许昌市气象台预报,我市今天多云转阴,局地有阵雨、雷阵雨,22℃到29℃;明天有暴雨,局地有大暴雨,22℃到26℃。

### 今日正式进入季夏

今天,我们正式进入农历六月,但你知道六月有哪些别称吗?

**季夏** 夏天的时段按照来临的顺序分为孟夏、仲夏和季夏,因此六月又叫季夏。代表同样意义的别称还有暮夏、晚夏、杪夏。杪本来指树梢,后来借指季节、岁时的尾端。

**伏月** 俗话说:“三伏之中逢酷热。”意思是三伏乃一年中最热的天气。由于三伏中的初伏、中伏大都在六月,所以六月被称为伏月。

**暑月** 六月的记忆是和酷热相伴的,东风消停,大地如蒸,小暑、大暑节气也都在六月,所以人们把六月称为暑月。

**焦月** 这个时候大江南北都是高温天气,阳光炙烤着万物,万物仿佛被烤焦了,于是六月被称为焦月。

**遁月** 从古到今,人们总是想尽办法避暑。

“遁”是避开的意思,六月即避开酷热,寻找清凉,所以六月又被称为遁月。

**天贶** 江南梅雨季节一过,家家户户在农历六月初六天贶节这天开箱倒匣,把衣服、书籍拿到户外暴晒,以免霉烂。因此,六月被称为天贶。“贶”是“赠”“赐”的意思。

**荔月** 六月近秋,渐渐伴着瓜果的成熟,个中翘楚便是令妃子乐得合不拢嘴的荔枝,所以六月又称荔月。

**烦暑、溽暑** 在闷热、潮湿的天气里,人们的心情会烦躁不安,所以六月别称烦暑、溽暑。

看到六月有这么多美的名字,你是不是也觉得夏天很美好呢?



### 游玩

7月20日,西湖公园内绿意盎然,不少市民前来游玩。  
晨报摄影 杨望祥 摄



历史上的今天  
TODAY IN HISTORY

### 1995年7月21日 我国北方第一条跨海铁路通车

1995年7月21日,大连大窑湾港区新建铁路——金窑铁路正式通车。这是我国北方第一条跨海铁路。

大窑湾港是位于大连经济技术开发区东侧的新建海港。

这条铁路于1992年11月15日开建,两次跨过大连湾,一次跨过大窑湾,还穿过一座山,其地质情况被称为“博物馆”。

(晨综)

# 三伏天养生注意啥?

三伏天已经“登场”。在养生方面,应该注意啥?

### 初伏防中暑

伏天乃四季中阳气鼎盛之际,在热浪的袭击下,人体产热增加,散热减少,一些体温调节功能较差的人在高温环境中很容易中暑。

此时要合理安排作息时间,做好防暑降温工作,不要在烈日下或在高温环境中久留。烈日当顶时不宜出门,外出应带上遮阳伞,勿做剧烈运动,要保证午休。

应少量、多次补充水分,可选择淡盐水、绿茶、绿豆汤。若出现头晕、心悸、恶心、呕吐等中暑先兆,应速至阴凉处,解开衣服,冷敷头部,饮用清凉

饮料,并服用人丹或十滴水。体弱多病者及老年人中暑,应立即将其送医院治疗。

### 中伏防湿邪

此时,雨水增多,水气上腾,湿气极盛。湿热交蒸,使得汗液难以排泄。湿邪最易伤脾,常使人感到头昏身重,胸中烦闷,四肢无力,食欲不振。湿热下注可致肠炎、痢疾等疾病。

此时要格外注意饮食,既要清淡,又要富有营养、易于消化,不宜大量食用生冷及油腻食物,可在粥食中加入扁豆、薏米等健脾利湿之品。

### 末伏防“秋老虎”

末伏往往已经入秋,所谓“火烧七

月半,八月木樨蒸”,“秋老虎”颇凶。由于暑热最易伤心,热扰心神,人常表现出心烦不宁,坐卧不安,思绪杂乱。

此时,除仍需加强防暑降温之外,应有意识避开不良情绪的干扰,做到遇事不烦,处事不躁,精神愉快,心情舒畅。要合理安排起居,做到作息守时,保证适当的睡眠和休息,避免过度疲劳,提高机体对高温的耐受能力和对“秋老虎”的抵御能力。

此时,人体消化功能较差,不宜大量摄入肉食。“秋瓜坏肚”,对西瓜等水果也宜少食,以免损伤脾胃。(晨综)

