



今日天气



今天阵雨转多云，偏北风3级左右，20℃到29℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打12121

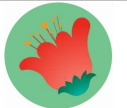


许昌移动用户
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户
编写121发送到10620121即可订购



运动指数
不适宜



花粉指数
中等



血糖指数
较稳定



洗车指数
不适宜

日出时间	日落时间
5时29分	19时32分



1975年7月23日,我国精确测得珠穆朗玛峰的海拔高度为8848.13米

1975年7月23日,中国政府授权新华社向全球宣布:我国测绘工作者精确测得世界最高峰珠穆朗玛峰的海拔高度为8848.13米。

这一精确数据是测绘工作者在距珠峰峰顶7公里至20公里、海拔5600米至6300米的10个三角点上交会观测,并取得完整的珠峰平面位置和高程的测量数据后,依据青岛黄海验潮站建立的水准原点,经过理论研究、严密计算和反复验证,扣除峰顶积雪深度得出来的结果,它的最大正负误差小于0.36米。

(晨综)

雨继续下

本报讯(记者 李翊飒)7月21日清晨,阳光还很热情;到了下午,雨倾泻而下。7月21日晚间至7月22日,雨淅淅沥沥下个不停。昨日,在阴雨天气的影响之下,气温方面非常讨人喜欢,最高气温只有26℃,体感舒适。河南省气象台于昨日5时30分继续发布暴雨红色预警:预计未来3小时内,南阳、漯河、周口、商丘四地区和平顶山、许昌两地区东部及驻马店地区北部部分地区降雨量将在100毫米以上或已在100毫米以上,并伴有雷电、短时强降水、短时大风等强对流天气。

具体到今日,我市阵雨转多云,最高气温也上升至29℃。

常吃这6种食物,轻松过大暑

“今日我市阵雨转多云,20℃到29℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明日多云转阴天,有阵雨,21℃到26℃。”本周六,多云转小雨,19℃到29℃;本周日,小雨转晴,17℃到26℃。

昨日,迎来了大暑节气。大暑节气,建议大家常吃以下6种食物,营养又美味。

1.鸭肉。俗话说:“防苦夏,多吃鸭。”鸭肉高蛋白、低脂肪,富含维生素

B和维生素E,滋补不上火,营养十分丰富。炎炎夏日,容易口干舌燥、心中烦热,而鸭肉能滋阴清热,所以在四季之中,鸭肉特别适合夏季食用。

2.羊肉。很多朋友认为羊肉比较燥热,夏天吃羊肉是火上浇油。其实,夏季炎热,人们喜欢吃生冷的食物,喝一碗羊肉汤,可以暖脾胃,有益健康。不过,易上火的人就不适合吃羊肉了。

3.莲子。莲子自古以来就被视为滋补珍品。大暑时节正处于三伏天,此时也是莲子大量上市的时节,吃莲子不但能给人一种神清气爽的感觉,还能缓解烦躁的情绪,起到解暑的效果。

4.苦瓜。苦瓜是夏季必吃的蔬菜之一。大暑前后天气炎热,容易上火,适当吃些苦味食物可以很好地去除身体中的火气。味道甘苦的苦瓜不但含有丰富的维生素和微量元素,还能增进食欲、清热消暑。由于苦瓜偏凉性,所以体寒者要少吃。

5.姜茶。大暑时节正处于一年中最炎热的三伏天,很多人爱吃冷饮来消暑,久而久之就会使体内积累湿寒之气。此时,一杯辛辣香甜、散寒祛湿的红糖姜茶是很好的选择。

6.荷叶。大暑前后,天气炎热多雨,容易使人疲倦、食欲不振。荷叶清

暑利湿,用来煲汤不但清香解腻,还能生津止渴,特别适合暑天食用。

如何正确“吃冰”?

夏季,冷饮和冰镇食品成了许多人的心头好。可并非所有人都适合吃冰冷的食物,一起来了解下“吃冰”的正确方法吧!

不适宜“吃冰”的人群:糖尿病患者、抵抗力低的人群。夏天气温高,但身体没有那么高的温度,突然较冷的食物进入身体,体内器官需要适应的过程。因此,抵抗力低的人群要注意冷饮的食用,不然很容易对身体造成负担,引起不适。

“吃冰”的正确方法:空腹不“吃冰”。夏天,有人为了减肥把冰食当正餐,这样很可能招来病痛。先吃料再“吃冰”。吃刨冰等带有其他食物的混合冰食时,可以先吃配料,等冰稍化后再吃,这样可以降低其对身体的刺激。在合适的时间“吃冰”。早晨不要吃冰食,饭前、饭后1小时不要吃冰食,不然会影响肠胃蠕动,导致消化不良。剧烈运动后或大量流汗时也不要“吃冰”。这时身体体温较高、血液循环快,吃冰食会让血管突然收缩,导致头痛,也可能引发喉痛、腹痛、腹泻。



夏花

雨天虽带了不便,但并没影响花儿的绽放。这几日,你若留心,便会与夏花来一场浪漫的邂逅。

记者 李翊飒 摄



暴雨频频“上线” 开车出行几点安全贴士要记牢

近日,我国多地遭遇强降雨侵袭,暴雨天开车出行一定要注意安全,小编特地整理了几条暴雨天行车小贴士,大家一定要记牢!

1.暴雨天气一定要把自动启停功能关掉。不少车型都有自动启停功能,但是在雨水比较大、雨量比较多的路段,车子容易熄火,而车子自身自动启停的话,很容易损坏发动机。因此,暴雨天气请务必把自动启停功能关掉。

2.暴雨天气能见度比较差,开车出行要记得开启雾灯和示廓灯。因为

暴雨天气能见度低,视线受遮挡,这时候把雾灯和示廓灯打开能够起到警示其他车辆的目的。此外,能见度低的时候大家不要开双闪,以免引起其他车辆的误判。

3.暴雨天气请及时清理车窗上的雾气。因为车子内外温差大,暴雨天气车窗容易起雾,建议大家开启冷风吹前后风挡玻璃,尽量避免在行车过程中擦拭车窗,以免造成不必要的危险。

4.经过行人身边时请降低车速,与前方车辆保持良好车距,车速不要

太快。

温馨提醒:道路千万条,安全第一!以上几点暴雨天行车小贴士,朋友们一定要记牢,遇到紧急情况不要慌张,出门前也要及时关注最新的天气预报。

(晨综)

