



今日天气



今天多云,东南风2到3级,19℃到28℃。

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



感冒指数
易发



洗车指数
适宜



打伞指数
不需要



运动指数
适宜



紫外线指数
一般



穿衣指数
夏装

今日日出时间:5时32分
今日日落时间:19时29分

今天多云,清凉依旧

本报讯(记者 张大弓)受降雨影响,近日我市天气比较凉爽,最高气温均在30℃以下。不仅没有丝毫闷热感,往日不绝于耳的知了声也稀疏不少。整个世界沉浸在凉爽之中,让人感觉岁月静好。预计本周还将以这样的凉爽天气为主。

今明两天以多云天气为主

今天是中伏的第2天,理应是一年中最热的时候,天气却“贴心”地变得十分凉爽。从目前的天气情况看,冷空气在本周仍将继续发挥降温作用。中央气象台预计,7月26日至28日,南方强降雨的重心将东移至长江中下游地区,阴雨频繁的黄淮、江淮、江汉等地气温仍持续偏低,最高气温大多不足30℃,体感有些湿凉。那么,我市天气如何?

本周前两天以多云天气为主,预计从本周三开始,阴雨将“返场”多日。市气象台预报,今天多云,19℃到28℃。虽然是多云天气,但最高气温仍在30℃以下,凉爽依旧。

夏季雨水多,出去玩要随时关注天气变化,提前安排行程。外出时,若在室外遇到暴雨,一定要找一个地方躲雨,如亭子或商店等,不要躲在树下,也不要再在暴雨中行走。若听到雷声,要赶紧寻找庇护所,预防雨水突袭。

下雨降温时,适当吃些肉类

夏季下雨降温的时候,我们在饮食方面应该选择一些除湿热的食物。下面来看看雨天应该吃哪些食物。

夏天,人们不愿意吃很油腻的食物,因为觉得这些食物很难消化,而且

热量太高。加上天气炎热,怕引起上火等症状,人们更愿意保持清淡饮食。但这样往往导致蛋白质和脂肪摄入不足。其实,在下雨天,吃些热量高的食物不仅可以抵抗阴雨天气带给我们的不适,还可以借此机会补一补没有摄取到的营养。

大家在下雨天可以适当吃些肉类,例如牛肉丸子、炖鸡肉等,但是注意别放太多香辛料,以免上火。

雨天气压低,空气湿度大,人体容易出现疲惫、烦躁不安、易发怒等症状。这个时候可以多喝绿茶和白开水,并适当安排一些与平常不同的生活、工作方式,调剂一下“发霉”的心情。另外,多和他人交流,增加糖类的摄入,以提高血糖水平,增强活力,减轻忧郁。



起舞

麻雀想必是我们生活中出现频率最高的鸟。它们已经成为了我们生活的一部分。越是熟悉的事物,我们反而越容易忽视它们。瞧,细心的摄友将镜头对准了在荷叶上起舞的它们。镜头下的麻雀是不是比你平时见到的多了几分调皮?

晨报摄友 高文胜 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1958年7月27日 包兰铁路通车

包兰铁路自包头至兰州,全长990公里,1954年10月开工,1958年7月27日通车,1958年10月交付运营。包兰铁路在中卫和干塘间经过腾格里沙漠,全线有140公里在沙漠中穿行。

包兰铁路上的干塘与兰新铁路上的武威,于1965年建成了干武联络线,长172公里,缩短了华北到西北地区的运程。这条铁路是华北通往西北的重要干线,对加速内蒙古、宁夏、甘肃的经济建设起着重要的作用。

(晨综)

夏季,如何避免食欲减退?

夏季有眼花缭乱的瓜果、五花八门的冷饮。在我们大快朵颐、陶醉其中的时刻,有谁会想到胃的“感触”呢?

食欲减退,每次吃饭勉强吃一点儿,量虽不大,却也会觉得胃胀。为啥突然间没胃口了?

食欲减退有原因

一是夏天湿气重,湿邪停在胃部,影响食物的消化吸收。二是生活条件好了,我们却选择了不良的生活习惯,一味向往举杯痛饮冰镇啤酒或冰镇碳酸饮料,日久必致脾胃虚寒。三是日益加重的工作强度,长期的焦虑、抑郁状态,也会引起胃部不适,出现“食之

无味”的症状。

饮食清淡、膳食均衡很重要

那么,我们该如何避免夏季食欲减退呢?

- 1.保持良好的作息规律,避免食用辛辣、油腻、寒凉的食物,多吃清淡且有营养的食物,做到细嚼慢咽。
- 2.保持健康的情绪,可以尝试自己的兴趣爱好,或者播放舒缓的音乐,适当转移注意力,保持心情愉快,自然可以增进食欲。
- 3.选择药食同源的中药代茶饮,由医生根据您的舌苔、脉象,判断您的亚健康状态和体质特点,提出适合的

中药代茶饮方案。

但是,并不是所有的代茶饮都适合您。常听说用枸杞子、大枣泡水喝能养生,但这不适合湿热体质的亚健康人群。常听说用薏苡仁、赤小豆煮水祛湿,但这不适合脾虚体质的亚健康人群。常听说用金银花、菊花泡水喝能清热利咽,但这不适合虚寒体质的亚健康人群。

可见,选择中药代茶饮可不能跟着自己的感觉走,小心用错了药。大家要先咨询医师,选择适合自己的中药代茶饮。饮食上尽量清淡,膳食上要均衡。

(晨综)