



今日天气



今天多云，偏东风 2 到 3 级，23℃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



感冒指数
不易发



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

日出时间	日落时间
5 时 33 分	19 时 28 分

抓紧时间洗晒 不然又要下雨了

本报讯（记者 王婵）老话讲，热在三伏。但入伏以来，我市非但不热，反而有点儿凉快。难怪有朋友说，今年夏天，家里的凉席还没机会用上。许昌市气象台预报，一直到7月底，我市都不会有高温天气。对于处于大暑节气的我们来说，这或许是一个好消息。

今天不下雨， 抓紧时间洗晒

7月将尽，如果要总结一下7月的天气，那么出现最多的关键词一定是“雨”。

好在雨有点儿“累”了，决定“歇一歇”。我们也可以透口气了。

许昌市气象台预报，今天多云，偏东风 2 到 3 级，23℃到 30℃；明天多云转阴天，有分散性阵雨，23℃到 30℃。

今天无雨，气温也不太高，这在夏天是十分难得的。当然，中午时分会热一些。

但不管怎么样，天晴总是好事，大家赶紧洗晒，让雨季里难得的阳光赶走潮湿。明天开始，雨水可能又要经常和我们见面。

好好享受夏日的乐趣

也许是这些日子雨水多的缘故，昨晚的月亮让我很欣喜，也让我想起了儿时的夏日。

那时，纳凉离不开扇子，家里蒲扇、草扇、芭蕉扇都有。入夜，人们摇着扇子，看着星星，吃着用水冰过的西



出水芙蓉 晨报摄影 老孙 摄

瓜，听爸爸妈妈讲故事。现在，这样的机会越来越少了。不过，全家人在空调房里围坐在一起吃西瓜或许别有一番乐趣。

此时是暑气极盛的大暑，最适合吃冰凉多汁的西瓜。西瓜能消暑解渴，营养成分也高，含有维生素C、茄红素、蛋白酶，能够抗氧化、防黑斑等。

据说，介于果皮和果肉之间的白肉在中医上称为“翠衣”。将其切丝凉拌食用能消炎利尿。爱美的姑娘拿它敷在脸上，还能滋润肌肤。

在燥热的夏天，当你不想吃得太刺激、太甜腻时，西瓜是多么讨人喜欢。

一说到夏天，很多人最有“感情”的一幕是小时候吃西瓜的场景。吃过晚饭，妈妈送过来半个西瓜，自己拿小勺子挖着吃，直到肚子圆滚滚的才去睡觉。夏天因此变得美好起来。

看看月亮，吃个西瓜，感受一下生活中属于夏天的乐趣吧。或许你会突然觉得夏天也有许多让人喜欢的地方。

一碗粥、一碗汤、一道菜

三款养生食谱，善待自己的胃

俗话说，民以食为天。在炎热的三伏天，饮食不能凑合，要经常犒劳一下自己。伏天推荐三款养生食疗方，大家不妨试着做一做。

薏仁八宝粥

原料：薏仁 25 克，白扁豆、莲子、核桃仁、桂圆肉、红枣各 15 克，糖青梅 5 个，糯米 150 克，白糖适量。

做法：将薏仁、白扁豆、莲子分别洗净，用温水泡发。将红枣洗净，泡发。将核桃仁捣碎，将糯米淘洗干净。将所有用料倒入锅中，加适量水，用大火烧开后转小火熬煮成稀粥。

功效：健脾开胃，除湿止泻，消暑宁心。适用于暑热症、疰夏、厌食等。

苦瓜豆腐汤

原料：苦瓜 150 克，豆腐 400 克，精制植物油、黄油、酱油、麻油、盐、味精、湿淀粉各适量。

做法：将苦瓜去皮，剖开去瓢、籽，洗净后切片。将豆腐切成块儿。往锅内倒入油并烧热，

放入苦瓜片翻炒几下，倒入开水，放入豆腐块儿，加入盐、黄酒、酱油等调味并煮熟，用湿淀粉勾芡，放入味精，淋上麻油即可。

功效：清热祛暑，养血滋阴。适用于暑热症、厌食症。

百合炒芹菜

原料：芹菜 500 克，鲜百合 200 克，干红辣椒 2 个，盐 2 克，味精 2 克，白糖 10 克，黄酒 5 克，精制植物油 10 克，葱花、生姜末儿各适量。

做法：将芹菜摘去根和老叶后洗净，放入开水锅中烫透捞出，沥净水，切成 3 厘米长的段。将百合去掉杂质后洗净，剥成片状。将干红辣椒洗净切成细丝备用。往锅内倒入油并烧热，下入葱花、生姜末儿、干红辣椒炆锅，随即倒入百合、芹菜继续翻炒，烹入黄酒，加入白糖、盐、味精和清水少许，翻炒几下，出锅装盘即可。

功效：降压降脂，滋阴润肺，养颜美容。

（晨综）

本文配图均为资料图片



薏仁八宝粥



苦瓜豆腐汤



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1984年7月29日 许海峰为我国赢得 第一枚奥运金牌

许海峰，1957年8月1日生，中国射击运动员。1984年，许海峰进入国家射击队，任训练中心射击队助理教练兼运动员。1984年7月29日在第23届洛杉矶奥运会上，许海峰以566环的成绩获自选手枪慢射金牌。这是中国人在奥运会上夺得的第一枚金牌。

（晨综）