



今日天气



今天多云转阴
天,有阵雨或雷阵
雨,偏东风3级左
右,23℃到29℃。

特别提醒
天气预报早知道
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

5时34分



日落时间

19时28分



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1992年7月30日
中国正式加入“世界
版权公约”

1992年7月30日,中国常驻联合国教科文组织使团代表秦关林代表中国政府向联合国教科文组织递交了加入“世界版权公约”的官方文件,标志着中国正式加入了“世界版权公约”。

中国加入“世界版权公约”是中国政府深化改革、扩大对外开放政策在知识产权领域的新进展,反映了中国在完善版权保护制度,促进国际间的文学、艺术和科学交流,加强国际合作方面一贯的良好意愿。

(晨综)

今天,雨又来

本报讯(记者 李翊斌)阳光短暂地露脸后,今天雨姑娘会再次光临我市,而且一待就是好几天。

至本周末,雨一直在

“今天,我市多云转阴天,有阵雨或雷阵雨,23℃到29℃。”市气象台的工作人员说,“明天阴天,有分散性阵雨或雷阵雨,24℃到30℃。”本周六,小雨转多云,24℃到30℃;本周日,小雨,24℃到32℃。

随着雨天逐渐增多,除了给人们生活、出行带来不便之外,一些疾病也“趁虚而入”,因此要提前做好预防。

1.预防哮喘。哮喘患者雨前尽量减少户外活动,下雨时不能门窗紧闭,因为此时自然风可把过敏原从家中赶走。雨后如果太阳强烈、温度升高,那么出门时不妨戴上口罩,以防过敏原。

2.预防肠胃疾病。雨天较平时气温会下降,脾胃不好的人容易胃部受凉。多雨潮湿还很适宜肠道病菌和霉菌生长,因而极易诱发夏季急性肠道传染病和食物中毒,如痢疾、腹泻等。

因此,对肠胃较脆弱的人来说,一来要避免受凉,二来可适当吃点儿祛湿的食物,如扁豆、冬瓜,可以熬粥或煮汤。另外,中医讲“暑必夹湿”,食用

竹叶、荷叶、西瓜翠衣等可以解暑利湿。“苦能燥湿”,吃些苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等苦味食物也很不错。

3.预防心脑血管疾病。雨前闷热,气压比较低,空气湿度高,易缺氧;雨后暴晒,天气变化大,心血管调节功能不好或本身有心脏病的人这时会感觉症状加重,血压也易波动,可能诱发心绞痛、心梗、心衰。还有人闷热时烦躁、出汗多,人体水分随着汗液蒸发,血液的黏稠度较高,易出现高黏状态,形成血栓,造成缺血性疾病。因此,有心脏病或冠心病的人要勤量血压,常测脉搏。生活上要做到三注意。第一,闷热天气多喝水,血压不很高的人,可喝点儿淡盐水。饮食要清淡易消化,避免高油、高脂肪。第二,吹空调要适当,家中保持开窗通风。雨后暴晒天气尽量避免外出,尽量一早一晚外出活动。第三,运动要适度,活动后只要微微出汗就可以了。

“七下八上”是什么?

7月以来,华北、东北等地降雨较常年偏少。但7月28日至8月初,随着副热带高压开始北抬,北方地区水汽条件得到改善,华北、东北等地降雨将频繁“上线”,大城市中像是北京、石家

庄以及哈尔滨都有雷雨频繁“叨扰”,出门带伞或成“标配”。如果你留心的话,会发现在许多天气稿件中出现了“七下八上”这个词汇。那么,“七下八上”到底是什么呢?

“七下八上”指每年的7月下旬到8月上旬,此时我国北方迎来雨季,尤其是华北地区一年中最多雨时段。由于刚好在三伏天里,所以“七下八上”也是全国大部分地区最热的时期。

据历史资料分析,北方大洪水百分之八十都集中在“七下八上”这一时期。

那么,为何“七下八上”这么多雨呢?

一般7月下旬,夏季风的北边缘推进到华北地区,同时副热带高压北台至北纬34度至38度区域,水汽便通过副热带高压西南侧源源不断地向北输送。这股暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇,就容易形成强降水和持续性降水。

今年主汛期我国降水总体偏多,长江中下游、淮河流域还可能发生较大洪水;东北地区七八月份降水会增多,松花江等江河可能发生较大洪水;黄河、海河局部地区盛夏可能发生集中性强降雨,不排除发生较大洪水的可能性。



华灯初上

暮色抹去了最后一缕残阳,夜幕就像剧场里的绒幕,慢慢落下来了。

记者 山水情 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI

三伏天食欲不振? 这样搭配拥有好胃口

炎炎夏日,很多人会感到食欲不振。加之高温下人体的代谢速度较快,就更需要均衡膳食来维持身体机能了。那么,夏季要怎么吃才能既保证营养健康,又能提振食欲呢?

饮食清淡,作息规律

首先,可以通过几道可口的清淡菜品来缓解酷暑的厌食症状。少吃油腻食物,因为油腻的食物会让胃脘不适,使人更加没有食欲。

同时,多喝热水。喝水会让人感到精力充沛,也有利于促进人体的新陈代谢,让肠胃变得更加通畅。

此外,充足的睡眠、有规律的作息也是健康生活和提升精气神的有效方法。切记不要过度熬夜,因为熬夜不仅对身体健康有影响,也会导致食欲不振。

膳食搭配,健康开胃

除了节制冷饮,以免增加胃部负担之外,还可以通过搭配与更换食谱来解决食欲不振的问题。一方面,搭配适量的富含蛋白质、矿物质、维生素和膳食纤维等的食物,如瘦肉、鸭肉、豆腐、牛奶、甲鱼、鳝鱼、蛋品和新鲜的绿叶蔬菜、瓜茄、水果等;另一方面,为

提振食欲,要经常更换食谱,巧用姜、醋、大蒜、芹菜、青葱等调料。同时,可以多食具有生津止渴、清热泻火和排毒通便的瓜果,如冬瓜、苦瓜、丝瓜、番茄、西瓜等。

此外,夏季气温高,身体水分流失快,宜适当饮些白开水、淡茶水、绿豆汤、菊花茶、酸梅汤。不提倡贪饮含增色剂、增甜剂、防腐剂等食品添加剂的饮品。

(晨综)

气象与健康