



出门看天

今日天气



今天多云间阴天,有分散性阵雨、雷阵雨,东南风3级,26℃到33℃。

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
不适宜紫外线指数
一般打伞指数
需要日出时间
5时39分日落时间
19时22分

天气湿热,注意防暑

本报讯(记者 李翊飒)昨天一早,雾气就笼罩莲城,这与我市近期的湿热天气不无关系。今天,我市依然有小雨光顾,高温也将持续,白天市区最高气温可达33℃。

科学使用空调,正确防暑降温

天气一天比一天热,雨水也很多,这种天气容易导致人体上火、长湿疹等,防暑、防晒自然成了我们的重中之重。说到防暑,空调是夏天使用率最高的电器。但是,空调吹来的不只是凉风,还有各式各样的“空调病”。那么,如何正确使用空调,拥有“清凉一夏”呢?

“空调病”的症状众多,也因人而异,虽然不是一个具体疾病,但其表现与多种疾病症状相似,呼吸系统、消化系统、关节肌肉和神经系统最易受其影响。首先是上呼吸道问题,主要表现为喉咙不适、流涕、咳嗽、咳痰等症状;其次,还可能出现头晕、恶心、呕吐、腹泻等胃肠道不适症状;最后,更为严重的,还可引起口眼歪斜等面部神经问题。

此外,年纪大的人长时间待在空调房间内,肌肉关节受凉,会引起关节

疼痛等症状。有些女性还可能出现月经不调、痛经等。

1. 保证室内空气流通。空调房间的密闭性强、空气流动性差,长时间不开窗,阳光不足,非常容易滋生致病微生物。因此,要定时关闭空调,开窗通风换气。

2. 做好空调的清洁工作。空调的风道、风口、滤网会积累尘土和病菌,易引发人体感染。因此要做好空调的清洁和保养工作,防止微生物滋生。

3. 合理设置空调的温度与湿度。室内外温差较大,会造成人体的生物节律及自主神经功能紊乱。因此,室内外温差以不超过5℃为宜,室内温度不低於26℃,相对湿度保持在40%到60%。

4. 利用植物防暑。室内绿植不仅能有效地遮光避阳,而且经过光合作用释放出来的氧气具有净化室内空气的作用。同时,绿色植物也能平复过激的情绪。

吃热汤面有利于祛暑湿

闷热、潮湿是夏季的特点,吃点儿清凉爽口的凉面在一定程度上能起到解暑的作用。但是,现代人生活中对空调的依赖性越来越强,不管是办公

场所、家里还是饭店,常常是冷气扑面,因此身体很少出汗,这时,吃凉面就不如吃热汤面对健康更有利。此外,从保护肠胃的角度考虑,老年人、产妇、脾胃虚寒者也应少吃或不吃凉面。吃点儿热汤面,让身体适度出汗,可以带走体内的暑湿之邪。热汤面可以防治暑湿所导致的疾病。

夏天,人的脸部和躯干难免多汗,及时擦汗可促使皮肤透气。但必须用热毛巾,才能适应人体降温节律,湿热体质者尤其适用。如果出汗时用凉毛巾擦身,皮肤遇冷将收缩,那么体内的湿热之邪就更加难以排出了。

夏天洗冷水澡会使皮肤收缩,洗后反觉更热,而热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体排热。夏天该出汗时出汗,才是符合自然规律和人体节律的。

脚有第二心脏之称,人的脚上分布有全身的代表区和五脏六腑的反射点。古人云:“睡前洗脚,胜似补药。”夏季也不例外。夏日泡脚其实好处很多,特别是能够祛除暑湿,对很多疾病起到辅助治疗作用。对于湿热体质来说,夏季泡脚不仅可以祛暑湿,还可以去除自身的湿热,所谓一举多得。



乘船赏荷

古诗中有这样的句子:“江南可采莲,莲叶何田田。”如果你在护城河边的木栈道上走一走,或是坐一坐小红船,那么也能欣赏到这样的美景。

晨报摄影 杨望祥 摄



饮料能代替水吗? 小心诱发这些疾病

夏天是场冰与火的修行,再烦躁的心情,也会在甜甜的彩色饮品面前平静下来。于是各式各样的饮品成为不少年轻人和小孩子的防暑神器,导致白开水的摄入量大大减少。那么饮料能够代替水吗? 经常喝饮料对人体有哪些影响呢?

水对人体的重要性

水是生命之源,富含人体必需的矿物质和微量元素,能够很好地被人体吸收,是人体最不可缺的物质。成年人机体组织中水分占60%—70%。人体内缺乏水分会导致体液失衡,血液的浓度增加,从而影响新陈代谢的正常进行,会诱发超重、高血压、糖尿

病、过敏、哮喘等多种疾病。

经常喝饮料的影响

血液中90%的成分来源于水,在一定程度上,“水质决定血质,血质决定体质”。有些人会通过喝大量的饮料来补充水分,然而,并不是所有饮料,对身体都是有益的。

含有糖分和添加剂的饮料会增加消化负担

大部分饮料是将饮用水、糖分、果汁或添加剂按一定比例进行勾兑的,一方面能够丰富水的口感和味道,起到解渴作用;另一方面,颜色亮丽的饮料更能吸引顾客的注意。但是长期饮

用此类饮料,容易导致糖分摄入过多,加重身体消化负担。人们容易产生饱腹感,从而降低食欲,导致营养失衡,影响身体发育,诱发超重、糖尿病、高血压等疾病。

长期饮用碳酸饮料会诱发缺铁性贫血

碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二氧化碳成分,长期饮用会影响人体钙元素的吸收,不利于人体骨骼发育,诱发缺铁性贫血等症状。

(晨综)

历史上的今天
TODAY IN HISTORY1954年8月6日
我国组建新疆生产建设兵团

1954年8月6日,根据中央军委的命令,由人民解放军第二军第五师、第六师和第六军第十六师、第十七师等大部、第二十二兵团全部以及第五军一部组成新疆生产建设兵团,隶属中国人民解放军新疆军区。这是新中国最早的屯垦戍边部队。

兵团战士一手拿枪,一手拿镐,开垦了大量荒地,兴建了大批农工企业。

(晨综)