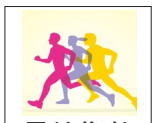
今日天气

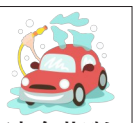
今天多云到阴天，部分地区有阵雨、雷阵雨，偏南风转偏北风3级左右，25℃到32℃。

特别提醒
天气预报早知道
请拨打电话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


晨练指数
适宜


洗车指数
不适宜

血糖指数
较稳定

钓鱼指数
不适宜

紫外线指数
一般

打伞指数
需要

日出时间	日落时间
5时43分	19时16分

这轮高温天气快过去了

本报讯（记者 王婵）昨天的莲城就像一个大火炉，热得不行。但是从今天开始，新的一轮降雨又将光临，这轮高温天气也将过去。

新一轮降雨已在候场

按照古代民间的说法，立秋是秋天的第一个节气。不过从现代气象学的角度来说，立秋离真正的秋天还有很长的一段距离。

不单是处于中原地区的许昌，全国范围内，也很少有立秋后马上进入秋季的地区。通常最早进入秋天的是黑龙江和新疆北部地区，一般要等到8月中旬。我市常年平均入秋的时间是9月4日前后。就像立春、立夏、立冬一样，“立”字辈的节气都比较心急，早早地盼着换季。

今年暑假都过了一大半，也已过了立秋，但到目前为止，好像热辣的太阳还没完全发威。前几天，我和同事聊起来天气，同事还觉得今年过了一个假夏天，你有没有这种感觉？

前两天，天气湿热，阳光也很强烈，但今天开始，又一轮新的降雨到来。市气象台预报，今天，多云到阴天，部分地区有阵雨、雷阵雨，偏南风转偏北风3级左右，25℃到32℃。

因此，熬过今天，高温天气基本上就结束了。

明晚有流星雨，你想和谁一起看？

8月12日晚上是今年英仙座流星雨的最佳观赏期，预计每小时最大天顶流量值为110颗左右，是非常难得的观测机会。你想好和谁一起看了吗？

作为北半球三大流星雨之一，英仙座流星雨的流量大且稳定，另外两个是象限仪流星雨和双子座流星雨。但这两场流星雨发生在12月和1月，是北半球最寒冷的冬季，观测起来不如发生在夏夜的英仙座流星雨那么舒服。

据中国科学院紫金山天文台消息，今年英仙座流星雨将于8月12日21时至24时迎来极大期。所谓极大期，就是流星数目相对多且数量稳定的时段。在最佳观测条件下，极大期可观测到的流星数目是60—100颗。

很多人有这样一个错误的观念，认为流星雨像烟花一样，能够看到流星满天飞舞。

其实，真实的情况并非如此。流星是随机出现的，你有可能在几秒钟内接连看到3颗，也有可能在接下来的数分钟内一颗也看不到。

通常人们看到的流星都极少，那是因为如今的夜空大多不是特别黑。流星雨虽然对地域没什么要求，基本什么地方都可以看到，但观测地点一定要远离城区、远离灯光，不然你可能等半天啥也看不到。

发现许昌之美 FAXIANXUCHANG ZHIMEI

牵牛花

牵牛花在盛夏的怀抱里自由自在地生长、绽放，自信地吹奏着生命之歌。

晨报摄友 杨望祥 摄

历史上的今天 TODAY IN HISTORY

1872年8月11日
中国第一批留学生启程赴美

1868年年初，“中国留学生之父”容闳向清廷提出他的教育计划。

1872年8月11日，陈兰彬、容闳率领第一批留学生梁郭彦、詹天佑等30人启程赴美。

此后至1875年，清廷每年遴选30名少年渡洋深造，4年共派出120名。这是中国最早的官派留学生。

（晨综）

立秋养生，这些方面要注意

古人有“春夏养阳，秋冬养阴”“春生夏长，秋收冬藏”之说，养生一定要顺应四时，才能达到延年益寿的目的。

不要盲目贴秋膘

夏天天气炎热，人们经常会出现食欲不振的情况。天气一旦转凉，食欲大振，饮食增加会使热量的摄入也大大增加。

立秋后，人们稍不注意，体重就会上升。所以，肥胖者更应注意减肥，不要盲目贴秋膘，而要多吃一些低热量的食物，如赤小豆、萝卜、竹笋、薏米、蘑菇等。另外，立秋后应增加热量的消耗，有计划地多做运动。

重在养阴 防止滥补

根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋后进入进补的季节。但不可乱补，应注意不要无病进补和虚实不分滥补。

虚病有阴虚、阳虚、气虚、气血虚之分，对症服药才能补益身体，否则容易适得其反。还要注意进补适量，忌以药代食。

食补以滋阴润燥的材料为主，如乌鸡、猪肺、龟肉、燕窝、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏米、花生、鸭蛋、菠菜、梨等，这些食物与中药配伍，则功效更佳。

慎食秋瓜 防坏肚

民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏季大量食瓜虽不至于造成脾胃疾患，却已使肠胃抗病力有所下降。

立秋后再大量生食瓜果，势必更助湿邪，损伤脾阳。脾阳不振不能运化水湿，腹泻、下痢、便溏等急慢性胃肠道疾病就随之发生。因此，立秋之后应慎食瓜类水果，脾胃虚寒者尤应禁忌。

立秋过后 吃水果要适量

立秋过后，进入水果丰收的季节，但吃水果并非多多益善，吃多了也会影响健康。

比如，苹果富含糖类和钾盐，患有肾炎、糖尿病、冠心病者应少食；吃梨过多会伤脾胃、助阴湿，使胃肠功能失调，胃寒腹泻者应忌食；葡萄含有较多的柠檬酸、苹果酸等，糖尿病患者应少食或不食。

（晨综）

气象与健康