



今日天气

多云间阴天,局地有短时阵雨或雷阵雨,25℃到33℃。

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



日出时间	日落时间
5时48分	19时8分

今天气温仍是“高姿态”

本报讯(记者 王婵)虽然已进入末伏,但是天气好像没有接收到信号一样,一直持续晴热。大家出门时要做好防晒工作,中午时分最好不要外出。

今天仍然热

市气象台预报,今天仍是高温天:多云间阴天,局地有短时阵雨或雷阵雨,25℃到33℃。

这几天,我市天气晴朗,气温毫无波澜。许多人发出了这种疑问:“为什么立秋后天气反倒热起来了?”

农谚说:“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛。”2020年的立秋时间是8月7日8时49分,是早上立秋,也就是“早立秋”。按照这个意思,立秋以后的天气会比较凉爽。

另一种关于早晚立秋的解释是以

农历七月作为参考的。一般立秋在农历七月份。如果在农历六月立秋就叫“早立秋”,而在农历七月立秋是“晚立秋”。今年立秋是在农历六月十八,从这点来看也算是“早立秋”。以此来推,立秋以后的天气也是比较凉爽的。可事实是立秋后不见凉爽,闷热却几乎天天见。

市气象台高级工程师王东平指出,“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”这种说法是没有依据的。近段时间的高温主要是受副热带高压影响,预计这样的炎热天气在我市还将逗留一段时间,大家得做好心理准备。

为啥夏季体感比预报的热?

近日,网上一段模范老爸把卡车变泳池的视频走红,直叫人感慨:三伏天让人热得受不了!于是,一个“老话

题”在网上流传:天气预报说是30℃,但我感觉有35℃,为什么差这么多?

预报温度是指1.5米高处百叶箱中空气的温度,但夏季12时至14时地面与两米高处的温度差可超10℃。

体感温度受多种因素影响,主要影响因素有四个。

一是温度,即天气预报的温度。

二是湿度。通常温度比较高,湿度比较小,人体不感觉难受,因为体表的水分蒸发较强。

三是风速。一定的风速会使人感到空气流动,身体散发的热量被吹离体表,即使温度较高,也会感觉比较凉爽。

四是辐射。太阳直接照射到身体会使人体温度升高,地表辐射也是如此。地表温度高,向外散射的热量。

由此看出,预报温度并不是那么绝对,大家别再弄混了!



碧水蓝天

图片摄于襄城县北汝河畔。碧水、蓝天构成了一幅美丽的图画,令人心旷神怡。

晨报摄影 王陆川 摄



历史上的今天

2002年8月18日 国内首家民营证券公司 民生证券公司在京揭牌

2002年8月18日,国内首家民营资本占主体地位的证券公司——民生证券有限责任公司在北京揭牌。

民生证券是一家全国性综合类券商。该公司的股东中有一批知名的民营企业,民营资本在公司中所占股权比例超过50%。

目前,民生证券已获得A、B股交易,证券自营,受托投资管理,股票发行主承销,证券投资咨询等所有证券经营资格。民生证券已被中国证监会推荐进入全国银行间同业市场,并成为全国工商联直属会员单位。

(晨综)

末伏,别忘给身体补充营养

末伏是三伏中的最后一伏,今年的末伏从8月15日开始,至8月24日结束。我们应该怎么养好身体,健康地度过末伏呢?

烙饼摊鸡蛋,为身体补充营养

进入末伏,难熬的伏天进入尾声,天气开始转凉,这个时节再大汗淋漓地吃“热汤面”就容易着凉了。此时,那些“歇伏”的母鸡“休整”了二三十天也开始“工作”了,正好能为人们提供一些积蓄营养的“硬货”。

对于过去的百姓来说,夏日里能吃到烙饼摊鸡蛋可谓一种享受,同时也带有欢送伏天离去的意思。因此,在三伏天尤其是末伏,简单方便的烙饼成为受欢迎的食物。

在饺子、面条、烙饼这三种面食当中,烙饼的烹调方式最好。因为烙饼

不需要水煮,也不需要过水,各种可溶性维生素和矿物质的损失最小。

护好脾胃,不妨按按对应穴位

立秋后天气仍热,且雨水较多,湿热、湿毒易对人体造成伤害。这个时节,如果脾伤于湿,人体不仅会出现胸口憋闷、恶心呕吐、腹痛便溏、不思饮食、体弱倦怠等症,还能为咳嗽病症埋下病根。

中医讲“湿气通于脾”,所以健脾也是末伏养生的重要方面。末伏时节养护脾胃,可按摩丰隆、足三里、脾俞三个穴位,每天各按100次。这样做可以起到化湿、健脾和胃、补中益气、通经活络的作用。

心脑血管病患者要增强保健意识

末伏的闷热天气极易引起胸闷、

气短,心脑血管病患者要注意保健,多喝水,多吃苦瓜、冬瓜、绿豆等祛湿、清热的食物,忌油腻、辛辣、燥热之物。另外,规律作息也很重要。

末伏时的感冒是典型的暑天感冒,俗称“热伤风”,起病急,症状也比一般感冒重。从中医角度讲,这是因为伏天气温高,机体能量消耗大,加上食欲不振,致使人体免疫力和抵抗力下降。不少人头伏、中伏都没被暑热击倒,末伏却撑不住了。这主要和前期体力透支过多、近期疏于保健有关。因此,市民应适量加强体育锻炼,提高身体抵抗力。此外,室内外温差不要太大,空调温度定在26℃较合适。

(晨综)

