



今日天气

今天多云间阴天,有分散性阵雨或雷阵雨,偏南风2到3级,24℃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



今日日出时间:5时52分
今日日落时间:19时

未来几日,雨水稀少

本报讯(记者 李翊飒)昨天,太阳露出了笑脸。随着阳光的回归,气温也有了较为明显的回升。不过,毕竟进入处暑节气,气温并不会像炎夏时那样令人难以忍受。未来几日,最高气温在30℃徘徊。

今天最高气温30℃

“今天我市多云间阴天,有分散性阵雨或雷阵雨,24℃到30℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明天我市多云转晴天,21℃到31℃。”本周末来几日,雨水较为稀少,以多云间晴的天气为主。

上周六进入处暑节气。“处”是终止的意思,处暑即出暑,标志着炎热天气接近尾声,暑气渐渐消退,由炎热向凉爽过渡。处暑之后,初秋渐次登场。

在我国北方,处暑的到来意味着炎热的夏季结束,冷空气逐渐南下,若遇上暖湿气流,则会带来大风和秋雨。南方地区,天气还很闷热。

夏秋季节转换之际,生活起居也需要注意。

作息:延长睡眠多喝水。中医认为,人们在处暑时节之后,作息应该进

行相应的调整,比如每天可以增加一个小时的睡眠,同时还要保证有质量的午睡。多喝水补津液,居室环境也要注意加湿。居家加湿不一定使用加湿器,在家中种些花或养几条鱼、早晚多往地上洒点水或拖地等都能达到居家加湿的效果。

运动:轻松平缓防出汗。此时养生离不开“收和养”的原则,运动也应顺应这一原则,尽量选择轻松平缓的项目,特别是体质虚弱者要防出汗过多、耗损阳气。

虽然处暑过后意味着秋天的开始,但此时桑拿天、雷雨天依然比较多,因此还不能忘了防暑祛湿、养护脾胃。

食物:少食多餐忌冷饮。建议大家夜里不要贪凉、不要多吃冷饮,预防胃肠道疾病。平时可以多吃健脾、祛湿、养胃的食物,如赤小豆、薏仁米、莲子、扁豆、冬瓜等,清热、安神的食物也要酌情增加。注意一次进食不可太多,做到少食多餐。

此外,气候渐渐干燥,肺经当值,随着天气转干,可增加滋阴润燥食物的摄入量,如梨、冰糖、银耳、鸭肉等,

它们能够养阴生津。

使用电风扇会不会很耗电?

如今的天气,虽然白天很热,但是早晚已有丝丝凉爽。相比之前几乎24小时离不开空调的暑热天气,晚上空调的使用率降低了不少,电风扇的出场率倒是增加了。那么,电风扇会不会很耗电呢?答案是不会。

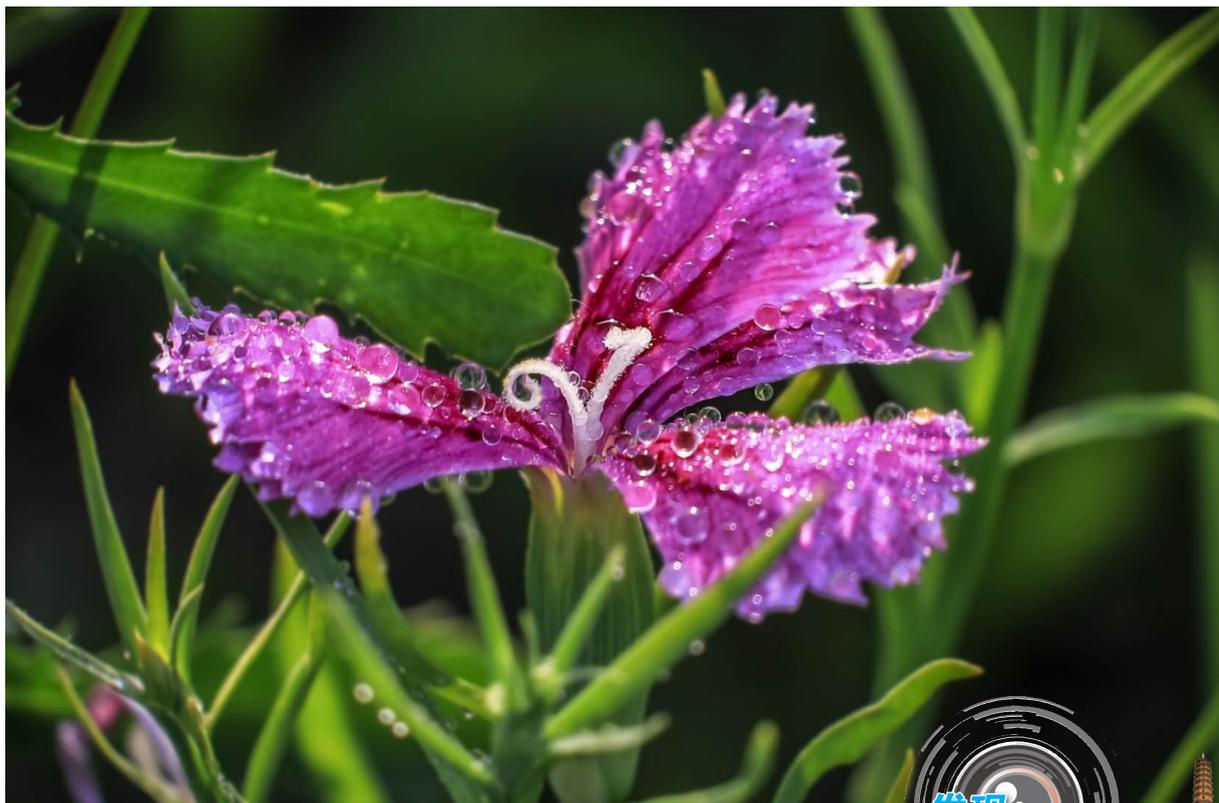
电风扇是直接电能转化为动能的,耗电量非常低,相当于普通照明台灯所耗的电量。

因此,从节能减排的角度来说,使用风扇无疑是省电的最佳选择。

那么,电风扇的慢挡比快挡省电吗?答案是对。

电风扇的耗电量与转速成正比,应尽量使用中挡或慢挡,慢挡比快挡可省三分之一的电。

当然,随手拔插头也是很重要的省电步骤。因为现在的智能电表都非常“敏感”,插头没拔时所耗的电量能精准测量到,所以一定要养成好习惯,随手拔掉电源。当然,这也是为了安全考虑。



雨中花

雨中绽放的花儿多了一丝灵动与温柔,赏心悦目。

晨报摄影 杨望祥 摄

发现 FAXIANXUCHANG
许昌之美 ZHIMEI



2008年8月24日 第二十九届奥林匹克运动会闭幕

第二十九届奥林匹克运动会又称为北京奥运会,2008年8月8日至8月24日在北京举行。

此届奥运会是中国首次举办夏季奥运会,亦是继1964年东京奥运会和1988年汉城奥运会后,夏季奥运会第3次在亚洲国家举行。

本届北京奥运会共打破43项新世界纪录及132项新奥运纪录,共有87个国家在赛事中取得奖牌。

主办国中国以51面金牌成为居奖牌榜首名,这是奥运历史上首个亚洲国家登上金牌榜首。

(晨综)

补水保湿,每个时段有诀窍

补水保湿是护肤最为基础的需求,皮肤时刻保持水嫩才能杜绝各种肌肤问题。一天中的不同时段,有不同的补水保湿窍门,下面就与大家分享下不同时段的补水诀窍。

晨间7时至8时

早晨起来其实是最适宜使用喷雾补水的。肌肤在睡眠期间得不到外界营养的供给,相当于持续8小时“断粮”,所以刚醒来时,肌肤还没有睡醒,而喷雾可以起到很好的醒肤效果。此

时肌肤的吸收力很强,多喷几次可让肌肤喝饱水,更有利于后续产品的吸收。

下午13时至15时

这个时段可利用加湿器为肌肤补水。除春秋季节外,许多人通常全天候生活在空调房内。在空调房待久了,肌肤的水分会加速蒸发。这个时段是一天中最为倦怠的时候,加湿器不仅可为肌肤补水,而且滴入2滴尤加利精油更能起到提神醒脑的作用。

晚间20时至21时

夜间是肌肤修复的阶段,所以回家后一定要尽快卸妆,卸妆会加速衰老。如果今天你特别疲惫,在外奔波一天,那最好在晚间敷一张面膜,给自己15分钟的时间好好休息。晚上临睡前一小时前左右敷面膜效果最好。因为之后肌肤很快会进入一个睡眠状态,这段时间是肌肤吸收养分、自我修复的最佳时机。

(晨综)