



今日天气



今天多云转晴天,偏西风2到3级,20℃到31℃。

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



晨练指数
适宜



洗车指数
适宜



血糖指数
较稳定



钓鱼指数
适宜



紫外线指数
一般



打伞指数
不需要

日出时间	日落时间
5时53分	18时59分

本报讯(记者 王婵)今年的三伏共40天,从7月16日开始,到8月24日结束。今天正式出伏。虽然已经出伏,但夏天的“余威”仍在。好在早晚的气温已经变得温和,不会再像前段时间那么炎热了。

三伏天,我市天气情况如何?

每年的三伏天都是从夏至后的第三个庚日开始的,今年是7月16日入伏。

同样是三伏,为什么有的年份是30天,有的是40天?这是根据末伏的开始时间定的。如果末伏开始时间在立秋前,那么中伏得加10天,称为长三伏。今年就是这种情况。

实际上,长三伏并不鲜见,最近几年基本上都是。三伏天热不热,关键还是得看副热带高压的强弱和位置。如果副热带高压偏强且持续控制一个地方,那么就会很热。

那么,我市今年三伏天的天气情况怎么样?

根据许昌市气象台提供的数据,今年三伏天期间,许昌区域平均气温26.2℃,较常年同期偏低0.3℃,比去年同期偏低1.8℃;许昌极端最高气温平均35.6℃,较常年同期偏低3.6℃,比去年同期偏低2.9℃;高温日数方面,中伏襄城1天,末伏许昌、长葛、鄢陵和襄城各1天。

今年头伏(7月16日—7月25日),许昌平均气温24.4℃,较常年同期偏低2.6℃,比去年同期偏低5℃。许昌区域平均最高气温34.4℃,较常年同期偏低4.6℃,比去年同期偏低4.1℃。

今年中伏(7月26日—8月14日),许昌区域平均气温27.4℃,较常年同期偏高0.4℃,比去年同期偏低0.4℃。许昌极端最高气温平均35.6℃,较常年同期偏低3℃,比去年同期偏低2℃。

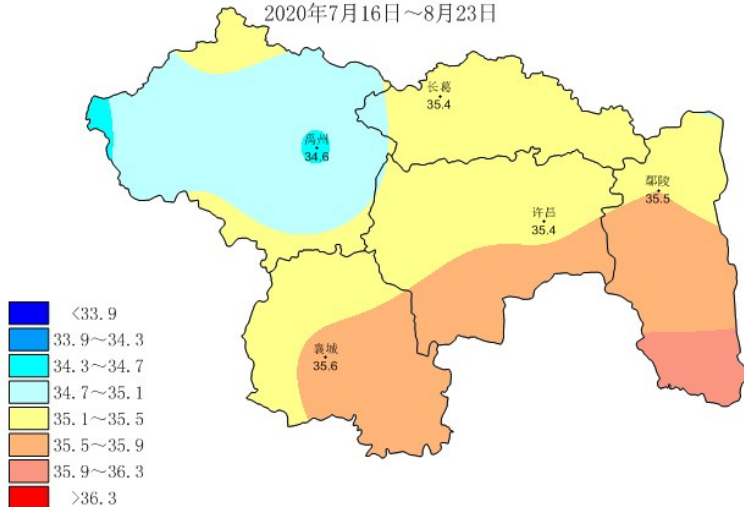
今年末伏(8月15日—8月24日),许昌区域平均气温25.7℃,较常年同期偏高0.9℃,比去年同期偏低0.9℃。许昌极端最高气温平均35.5℃,较常年同期偏低1.6℃,比去年同期偏低0.1℃。

湿热持续,谨防中暑

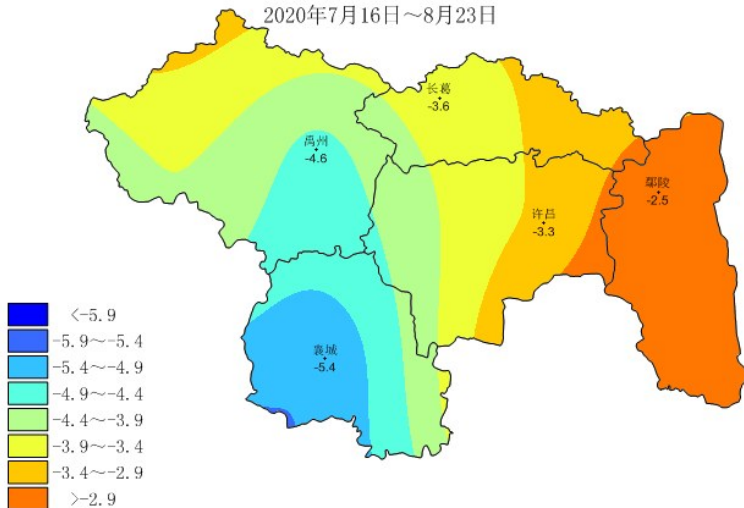
据最新的天气预报,我市今天多云转晴天,偏西风2到3级,20℃到31℃;明天晴天间多云,21℃到31℃。

今日出伏

许昌最高气温分布图(单位:摄氏度)
2020年7月16日~8月23日



许昌最高气温距平图(单位:摄氏度)
2020年7月16日~8月23日



本文图片由许昌市气象台提供

出伏后,我市的气温会缓和一些。不过,今明两天的最高气温仍在31℃,防暑降温不能放松。需要注意的是,受副热带高压边缘影响,午后仍多雷阵雨天气。大家出门要记得携带雨具,注意防风、防雷、防短时暴雨。

虽然气温已不如前几天高,但由于前几天频频降雨,湿度较大,中暑依然容易高发。大家千万不能掉以轻心,户外活动时要防暴晒,注意充分补水。进入空调房后切莫贪凉,空调温度不宜过低。

大家一定要注意高温天气对人体带来的危害。

高温不像洪水、台风那样来势汹汹,它的危害往往被低估。而且,很多时候高温导致死亡的直接原因并不是中暑。高温只是加重了人体本身就有的问题,比如心脏病、肺病等现有疾病,让它们从“严重”变成“致命”。所以,家里有老人、小孩儿的,或者是这种天气必须在户外劳作的人员,一定要注意及时休息,避暑降温。

夏末秋初,如何调理身体?

民间有句老话,“夏过无病三分虚”,这句话在老人、幼儿身上体现得尤其明显。中医认为,夏天重“暑”,秋天重“燥”,夏秋之交,人极易出现倦怠、乏力等症状。对此,人们可以从以下几个方面进行调理。

胃寒吃山药

此时应吃些性温的食物,主食可以多吃粳米,它有健脾胃、补中气的作用。山药补脾养胃,生津益肺,胃寒的人可每周吃两次山药炖排骨。此外,每周吃一次清蒸鱼,多进食鸡蛋、莲子,但寒性水果要少吃。

防燥多喝汤

秋燥耗伤人体津液,易造成阴津亏虚。不少人会有口鼻干燥、咽干口

渴、皮肤瘙痒、大便干结等症状。鼻、唇干燥者可吃萝卜、芝麻、豆腐、豆浆等。有慢性支气管炎的人可以多进补汤水,如百合冬瓜汤、山楂排骨汤、鳝鱼汤、赤豆鲫鱼汤等。此外,人们要坚持每天补水2000毫升,保证肺和呼吸道的湿润,少吃姜、葱、蒜、辣椒等刺激性食物。

多晒太阳抗秋乏

老人最易秋乏,这其实是脾胃虚弱、中气不足的表现。除饮食调理外,人们还要改变春夏以来晚睡的习惯,应“早睡早起,与鸡俱兴”。此外,入秋后,日照时间减少,褪黑激素相对增多,甲状腺素、肾上腺素的分泌受到抑制,人的情绪会因此低落,所以人们要多晒太阳,晴天时多到户外散步,每天

保证半个小时的户外运动量。此外,每天喝一杯花旗参茶也有提神补气、抗疲劳的作用。

添加衣物防着凉

9月下旬,气温下降,感冒易发,早晚温差大,因此,人们不要只穿一件过薄或过厚的衣物,可以叠穿两件以上衣物,以便于随时调整。

睡觉时,要注意护住胸口和背部,因为五脏的腧穴都汇集于背部,如果邪风侵入,容易患病。

心脑血管疾病患者和“三高”人群要坚持在医生的指导下服药,每天监测血压变化,按时服用药物。(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1937年8月25日
中共中央军委改红军为八路军

1937年8月25日,中共中央军委发布中国工农红军改编为国民革命军第八路军的命令。红军改编后,中国共产党在全国多地建立办事处。通过这些合法机构,中国共产党加强了在国民党统治区的工作,动员群众,团结各界爱国人士参加抗日斗争,支援敌后抗日游击战争。

(晨综)