



今日天气



今天晴间多云，
西北风3到4级，
22℃到32℃。

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



感冒指数
易发



洗车指数
适宜



打伞指数
不需要



运动指数
适宜



紫外线指数
较强



穿衣指数
夏装

今日日出时间:5时52分
今日日落时间:19时

酷热已是强弩之末

本报讯(记者 张大弓) 蔚蓝的天空、洁白的云朵、习习的凉风……这几天虽然太阳威力较大,但如果站在树荫下,人体感觉还是比较舒服的,最起码没有了黏糊糊的感觉。酷热已是强弩之末,风中已有丝丝凉意,很多市民在公园内游玩,十分惬意。

多云唱主角,但暑热未消

虽然气象学意义上的秋天尚未到来,但秋的味道已经渐渐浓了。市气象台专家说,我市一般在9月上旬进入秋季。据气象部门预报,本周我市以多云天气为主,气温起伏不大,最高气温在33℃。具体预报为,今天晴间多云,22℃到32℃;明天晴间多云,22℃到31℃。

出伏之后,仍会有“秋老虎”发威的可能,但总的趋势是天气越来越凉爽。这段时间,下一场雨,天就会凉爽

一些。出伏后,虽然暑热还没有完全消退,但昼夜温差变大,比如这两天的昼夜温差均在10℃左右。市民要多注意天气变化,预防感冒等疾病。晚上睡觉时要关好窗户,盖上薄毯子。体质较弱的朋友早晚应注意适当添加衣服,以免着凉。

此外,从处暑到秋分是一年中气温波动幅度最大、最频繁的时段,人体血压很容易受到影响。这段时间,市民可多吃莲菜、冬瓜、萝卜等滋阴润肺的食物,保证充足的睡眠,早晚出门时注意护好脖子、后背、脚部等血管丰富的地方。

处暑时节谨防腹泻

传统节气中,处暑是指炎热的暑天接近尾声,即将过去。处暑以后,北方地区将较快地由暑热转至秋凉。值此季节转换之际,一定要预防呼吸道

疾病,支气管炎患者、哮喘患者要注意及时添加衣物,以免诱发呼吸道疾病。特别是老年人,别以为过了处暑就不会中暑。“秋老虎”的威力很大,老年人对温度变化的感知较迟钝,这段时间要注意预防室内中暑,外出要根据天气变化及时增减衣物。

一些市民反映,近来比较容易“拉肚子”。处暑前后,市民要注意预防秋季腹泻,不要让小孩儿吃太凉、太冷的食物;脾胃虚弱的人要谨慎食用绿豆汤之类的凉性食物;空调温度应调得高些,最好设置到28℃,至少不低于26℃,尤其要注意出风口不可对着肚子吹。晚上睡觉时,最好开客厅里的空调,不要开卧室里的空调,同时把房门开着,让客厅里的冷气缓缓吹至卧室。这样风不会对着人体吹,室温也不至于太低。



硕果累累

照片于8月25日在襄城县颍桥回族镇千亩谷子田拍摄。这个乡的谷子田有1000多亩,采取了绿色无公害种植技术。谷子丰收在望,甚是喜人。

晨报摄影 刘喜芳 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1959年8月31日
北京工人体育场建成

1959年8月31日,规模宏大、设备完善的北京工人体育场在北京东郊建成。

北京工人体育场是当时我国最大的一座综合性体育场,占地0.35平方千米,建筑面积8万多平方米。

1959年10月13日,第一届全国运动会在这里举行。作为新中国体育事业发展的历史见证者,它曾经承办过许多国际、国内大型体育比赛。在第十一届亚运会上,它作为主会场和足球决赛场被载入亚运史册。

(晨综)

出伏后多食清淡食物防秋燥

出伏后气候干燥,人体很容易被秋燥影响。同时,天气由热转凉,很多人容易感到疲乏,也就是民间常说的秋乏。

出伏后,公众养生保健的重点在于合理饮食,调整睡眠。这样既能防秋燥,又能解秋乏。

出伏后,白天热,早晚凉,昼夜温差加大,气候趋于干燥。在这样的天气里,人的皮肤很容易变得紧绷,甚至起皮脱屑,还会出现嘴唇干燥、嗓子发干等现象,民间称之为秋燥。

对付秋燥,要多喝粥、多喝水,尤

其是多喝蜂蜜水。

此外,要多食清心润燥的食物,比如银耳、百合、梨、葡萄、香蕉、红薯、菠菜、番茄、芹菜等。同时,要睡好子午觉。

盛夏时节,人们大量出汗使体内水盐代谢失调,从而导致胃肠功能减弱、心血管系统和神经系统负担增加。如果得不到充足的睡眠和舒适的环境,人体对能量的消耗会增加。

到了秋季,人体出汗减少,体热产生和散发、水盐代谢逐渐恢复到平衡状态。人体进入一个生理休整阶

段,机体出现疲惫感,出现秋乏。人往往变得懒洋洋的,无精打采,哈欠连天。

为有效驱除秋乏,要保证充足睡眠,尽量早睡早起,中午最好适度午睡。保持饮食清淡,可多吃碱性食物,以中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,如西红柿、茄子、马铃薯、葡萄、梨等。这些食物可以帮助人体消除疲劳。此外,多到户外走走,勤晒太阳,适当做些有氧运动,如散步、做操、爬山、慢跑等。

(晨综)