



今日天气



今天晴间多云，
西北风2到3级，
20℃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



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:6时2分
今日日落时间:18时42分

今日迎白露,养肺正当时

本报讯(记者 张大弓)今天将迎来白露节气。白露是9月的第一个节气,也是一年里的初凉时节。白露期间,气温下降很快,夜间的水蒸气会凝结成露水。清晨,植物上的露水晶莹透亮,还能折射出白光,因而叫白露。预计我市本周无明显降水过程,以多云天气为主。具体预报为,今天晴间多云,20℃到33℃;明天晴间多云,21℃到33℃。

白露前后不宜洗冷水澡

有句话叫“白露秋分夜,一夜冷一夜”。白露前后,昼夜温差明显增大,若不及时添加衣被,极易患上感冒。支气管炎、哮喘、消化性溃疡等慢性病患者此时易因天气变化,出现病情加重的现象。一些市民晚上睡觉时依然开空调或洗冷水澡,对此,中医专家表示,白露前后不应赤膊露体,更不能洗冷水澡。爱美的女性此时也不宜再穿

露脐装、露肩衫,以免受凉。晚上睡觉时,人们也要注意不暴露腹部,以免寒气通过肚脐侵入人体。

天气转凉,要预防感冒。婴幼儿和老年人尤其要注意,防止因感冒、咳嗽引起呼吸系统疾病。天气多变,慢性呼吸系统疾病发病率会上升。预防疾病复发,做好保暖工作是关键。对于秋冻,也并非人人皆宜。体质较弱的老人、儿童以及心脑血管疾病、慢性支气管炎、哮喘病、关节炎患者,都不宜秋冻。

白露时节,养肺润燥

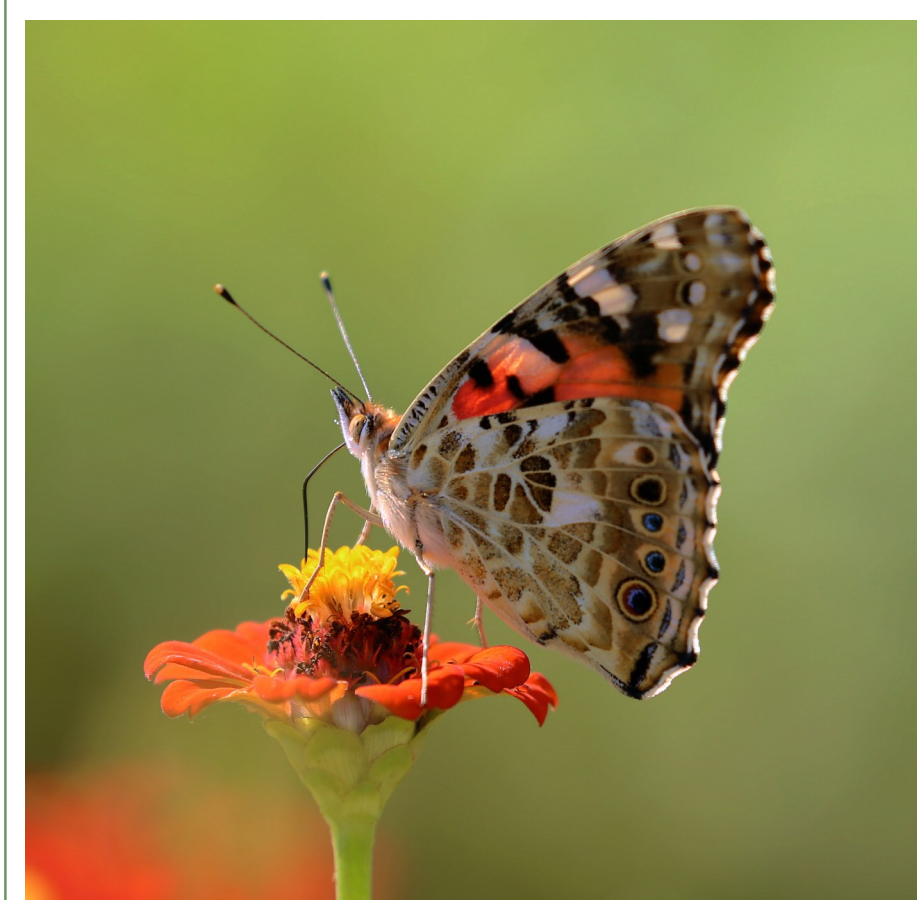
我国的饮食文化源远流长,什么时节吃什么、怎么吃都有讲究。一年有二十四个节气,每个节气的饮食都有讲究。白露意味着秋季真正来临,天气干燥,养肺润燥是养生的重点。

“感冒了被叮嘱多喝水,上火了被叮嘱多喝水,发烧了被叮嘱多喝水。

我问还有没有别的注意事项,医生说多喝水。”曾有人这样调侃“多喝水”治百病。研究表明,成年人体内70%的成分为水,儿童体内的水分则占80%。人是恒温动物,所以“多喝水”确实有道理。

白露节气,秋燥最盛,尤其要多饮水。饮食方面可以多喝稀饭、淡茶、菜汤、豆浆、果汁等。此外,秋燥易伤津液,人们可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜等,以益胃生津。

你如果不爱喝水,不妨多吃些水果,既可润燥,又可以补充维生素等。既然养生讲究时令,那么时令水果是最好的选择。现在正是葡萄成熟的季节,石榴也正当季,大家不妨多吃一些。葡萄被人们视为珍果,被誉为世界四大水果之首。石榴性温,具有生津液、止烦渴的作用。剥一大把石榴籽放入口中,酸甜的汁水充满口腔,幸福感满满的。



蝶与花

花以芬芳的气味、艳丽的颜色吸引蝴蝶为其传播花粉,而花为蝴蝶提供了食物,也为蝴蝶提供了栖息、庇护的场所。可以说,花与蝴蝶是一对相依偎的好伙伴。

晨报摄影 杜超英 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1988年9月7日
我国首次发射
气象卫星“风云一号”

1988年9月7日,中国启用“长征四号”火箭,在太原卫星发射中心成功地发射了一颗试验气象卫星“风云一号”。这是中国自行研制和发射的第一颗极地轨道气象卫星。

太原卫星发射中心海拔1500米左右,是中国试验卫星、应用卫星和运载火箭发射试验基地之一。太原卫星发射中心具备多射向、多轨道、远射程和高精度测量的能力,担负太阳同步轨道气象、资源、通信等多种型号的中、低轨道卫星和运载火箭的发射任务。太原卫星发射中心始建于1967年。

(晨综)

9月10日起,办理“小绿”租车卡业务——

请到人民路西段公共自行车卡亭

本报讯(记者 张铮 通讯员 胡蛟龙)低碳出行,绿色文明。如今,越来越多的许昌人愿意骑着“小绿”出行。需要注意的是,“小绿”租车卡业务办理地址有所调整。9月5日,记者从市公共自行车运营中心了解到,从9月10日起,办理“小绿”租车卡业务请到人民路西段公共自行车卡亭。

为了更加方便广大群众办理“小绿”租车卡业务,自2020年9月10日起,业务办理地址搬迁至人民路西段公共自行车卡亭(人民路与劳动路交会处东南角),广大用户可到此处办理租车卡新开卡、补换卡、充值、退卡、退

押金业务,许都公园卡亭只提供租车卡新开卡业务。

“低碳、绿色的‘小绿’形成了城市流动的‘绿色风景线’,带来了实实在在的‘绿色收益’。”许昌市公共自行车管理办公室主任郑联洲说,6年来,“小绿”有效地解决了“公交到不了、打车不划算、步行又嫌远”的“最后一公里”问题。

为推动绿色低碳环保出行,助力许昌打造“宜居之城”,我市公共自行车交通系统项目便民惠民福利再升级,“小绿”租车卡于5月6日起实行“免押金”骑行,租车卡新办卡用户不

再收取保证金,已办卡用户可到指定地点办理退还保证金。针对退还押金,9月10日之前还是在许都大剧院西门四楼办理,9月10日当天开始在人民路卡亭办理。

这些便民措施让市民骑行“小绿”更加便捷。办理“小绿”租车卡业务办理地址的调整也是为了更加方便广大群众办理公共自行车业务。

另外,受市公共自行车运营中心搬迁影响,9月10日23时至9月11日2时,用户在此期间将无法刷卡或扫码借还车辆。如在该时段有借还疑问,用户可拨打24小时热线8032929进行咨询。