



暑渐消,夜渐凉

出门看天

今日天气



今天多云间阴天,部分地区有阵雨或雷阵雨,东北风2到3级,20℃到27℃。

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



运动指数
不适宜



花粉指数
中等



血糖指数
较稳定



洗车指数
不适宜

日出时间	日落时间
6时03分	18时39分

本报讯(记者 李翊斌)进入白露节气后,夏季风逐渐被冬季风所代替,冷空气转守为攻,暖空气逐渐退避三舍,气温迅速下降。如果你还有“暑热未消”的感觉,那么从今天起,气温将逐渐有明显的下降,秋的气息会越来越浓郁。

今天最高气温27℃开头

“我市今天多云间阴天,部分地区有阵雨或雷阵雨,东北风2到3级,20℃到27℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明天晴间多云,19℃到27℃。”记者查阅我市未来7日天气预报得知,本周六,最高气温26℃;本周日,最高气温26℃。未来几天,最低气温在17℃徘徊,昼夜温差加大,谨防感冒。

每逢夏秋换季,也是胃肠道不适的高发期。除注意饮食和保暖外,还需加强锻炼、调节情绪。

那么,夏秋之交,为何肠胃总是容易“闹情绪”?一方面,夏天吃生冷食物多,会对脾胃造成损伤,夏秋之交天气转凉,不注意保养便会出现消化不

良、腹泻等症状;另一方面,夏季天气炎热,相对来说缺乏运动,情绪、体力也容易受到影响,这样会导致脾胃功能弱、消化道动力差,造成腹泻或便秘。

照顾好肠胃,要从生活方式和饮食上入手。饮食方面,为避免病从口入,要注意勤洗手,采取分餐制、公筷制,自带餐具等。三餐定时定量,细嚼慢咽,多吃容易消化的食物,减小肠胃负担。忌辛辣、过甜、过咸、高油等易增加胃酸的食物,可适当用红枣、薏仁、红豆等食材熬粥,健脾化湿。同时,秋季气候干燥,应注意补充水分,促进排便通畅。

现在正值开学季,开学后孩子的生活恢复正常,规律的作息和社交都有助于身体和情绪健康。家长应注意调整孩子的饮食结构,鼓励孩子多吃粗纤维食物和新鲜蔬果,平时督促孩子多快走、慢跑等运动,增强脾胃功能。

葡萄、石榴既美味又有营养

在白露这个节气中,养生也非常

重要。

那么,这个时节,吃哪些水果比较好呢?

苹果。苹果富含果胶、纤维素、维生素C等,有非常好的降脂作用。

葡萄。葡萄不仅拥有酸酸甜甜的味道,还能缓解低血糖、预防血栓、抗衰老、健脾和胃、缓解疲劳。

石榴。石榴性温,具有生津液、止烦渴的作用。津液不足、咽干、烦渴不休的人,可以把石榴作为食疗佳品。石榴捣成汁或者煎汤饮,可以清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢。

柑橘。柑橘性温、味甘,有开胃理气、止咳润肺之功效。不过,阴虚火旺体质者多食会出现口舌生疮、咽干喉痛等上火症状。

梨。梨有生津止渴、止咳化痰、清热降火、润肺去燥等功能,秋梨中丰富的水分正是肌肤所需。除了生食外,也可以削片煲汤或者做成梨汁。梨汁有润肺、滋润大肠、通畅便结、动化积食之效。



飞翔

图片于9月9日上午摄于清漯河,一只白鹭在河面上飞翔,美如画卷。

晨报摄影 高文胜 摄



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

2002年9月10日 我国有了“海上土地证”

2002年9月10日,经国务院批复同意,国家海洋局在北京发布《全国海洋功能区划》。国务院在批复中强调指出,海洋功能区划是我国海域使用管理和海洋环境保护的依据,具有法定效力,必须严格执行。

海洋功能区划是根据海域区位、自然资源、环境条件和开发利用的要求,将海域划分为不同类型的功能区,从而可以控制、引导海域的使用方向,保护、改善海洋生态环境。

《全国海洋功能区划》将我国管辖海域划定了港口航运区、渔业资源利用与养护区、旅游区、海水资源利用区、工程用海区、海洋保护区、特殊利用区、保留区等10种主要海洋功能区。

(晨综)

全球气候正在发生怎样的变化? 让我们从一片树叶说起

日前,中国气象局国家气候中心向社会发布《中国气候变化蓝皮书2020》。报告显示,刚刚过去的2019年,全球气候系统变暖加速,物候期提前、冰川消融、海平面上升……多项历史纪录被刷新,气候极端性增强。

2019年春天,广西桂林的枫香树早早地萌发出第一片树叶,这个时间比往年提前了20天,是1963年有观测记录以来最早的一次。不仅仅是桂林的枫香树,1963年—2019年,中国不同地区代表性植物春季物候期均呈显著的提前趋势,北京站玉兰、沈阳站刺槐、合肥站垂柳和西安站色木槭展叶期始期平均每10年分别提前3.3天、1.4天、2.2天和2.5天。

距离桂林2900多公里之外的新疆乌鲁木齐,天山乌鲁木齐河源1号

冰川持续消融。2019年,天山乌鲁木齐河源1号冰川东、西支末端分别退缩9.3米和4.9米,其中东支退缩速率继2018年后再次创下新的观测纪录。

2019年12月,家住广东中山的人们发现,自家水龙头的水变小了。由于在一个月连续遭遇四轮咸潮,当地只能低压供水。近年来,全球平均海平面呈加速上升趋势,2019年为有卫星观测记录以来的最高值,这导致咸潮发生概率有所增大。中国沿海海平面上升速率高于同期全球平均水平。2019年,中国沿海海平面较1993年—2011年平均值高了72毫米,较2018年升高了24毫米。

这一切的幕后推手,正是不断上升的气温。1951年—2019年,我国年平均气温每10年升高0.24℃,升温速

率明显高于同期全球平均水平。20世纪90年代中期以来,我国极端高温事件明显增多,仅2019年,就有64站日最高气温达到或突破历史极值。

不仅是我国,全球气候变暖同样在持续,而且有加速的趋势。2019年,全球平均温度较工业化前水平高出约1.1℃,是有完整气象观测记录以来第二暖的年份。过去五年(2015年—2019年)是有完整气象观测记录以来最暖的5个年份。20世纪80年代以来,每个连续十年都比前一个十年更暖。

全球在加速变暖,而我国是全球气候变化的敏感区和影响显著区,气候极端性也在增强。低碳发展和绿色发展已经成为时代需求,减缓气候变化,需要你我的共同努力。(晨综)