

周末无明显降水 气温较高

本报讯（记者 常烨）进入6月，莲城的天气如火一样热情。据市气象台预报，我市今天多云转晴天，偏西风3级到4级，气温16℃到34℃。

芒种节气后气温显著升高

“时雨及芒种，四野皆插秧。家家麦饭美，处处菱歌长。”明天是芒种节气，是夏季的第三个节气，字面意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”，麦粒渐渐饱满，麦秸上长出了长长的麦芒，到了颗粒归仓的时候。这个时节是农业耕种最忙的季节，因此又叫“忙种”，是一个典型反映农业物候现象的节气。

每年6月5日或6日，太阳达到黄经75度便为芒种。芒种节气后气温显著

升高，雨量比较充沛。

此时，我国大部分地区的农业生产正处于“夏收、夏种、夏管”的“三夏”大忙季节，农民要及时做好收播工作，建议已成熟的麦田在降水前尽快抢收抢种。

夏季如何保护皮肤

夏季炎热，阳光十分强烈，不利于皮肤的养护。怎么样做才能更好地保护皮肤呢？

减少阳光对皮肤的直接照射。夏季，阳光中的紫外线含量很高，人们穿得比较少，肌肤在强紫外线的照射下，表皮细胞受到破坏，蛋白质易发生变性、分解。所以，正午前后应该尽量减少外出。室外工作者应穿淡色、宽松的

长袖衣裤，佩戴太阳帽。如果发现皮肤发红或蜕皮，就要及时进行晒后修复。

多饮水，尽量保持皮肤湿润。烈日炎炎的夏季，人们稍微一活动就会大汗淋漓，补充水分非常重要。应多饮白开水、淡茶水、淡盐水。

另外，可自制消暑类饮料，如绿豆汤、莲子汤等，坚持饮用可润肤、养颜，消除火气。

多食水果。水果中以西瓜最佳，其所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质，可促进食欲，滋养皮肤。

涂抹防晒霜。出门前30分钟涂抹防晒霜效果最佳。涂抹防晒霜后，要彻底清洁皮肤，因防晒霜一般都是防水型的，如果不好好清洁，就会出现毛孔堵塞等现象。



今日天气



今天多云转晴天，偏西风3级到4级，气温16℃到34℃。

特别提醒

天气预报早知道
请拨打电话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



紫外线指数
强



穿衣指数
夏装



打伞指数
不需要



钓鱼指数
适宜

日出时间	日落时间
5时13分	19时32分



桨板运动

碧水蓝天下，市民在饮马河参加悄然兴起的桨板运动。

晨报摄影 王陆川 摄



健康管理、体重、颜值

健康的体魄、苗条的身材与美好的容颜往往是人们的心之所往。比起迈开脚做运动，吃对食物非常重要，能达到内调外养的效果。

“健康管理”应注意理顺肝气

现代职场人一边要兼顾家庭与孩子的成长，一边要为事业而拼搏，困扰之事时而有之。思虑、忧虑易使自身肝气郁结，气机不畅而致病。张仲景曾在《妇人杂病篇》中指出，“结气”是妇科杂病致病原因之一，各种结节由此而生。

芳香的花类对于疏肝、解郁有极好的功效。芳香类的花有玫瑰花、茉莉花、杭菊花、南豆花等。其中，玫瑰花是理气好物，有“解郁圣药”美誉，对于严重的肝气郁结有很好的改善作用，其气香，性微温，味甘微苦，入肝脾经。玫瑰还能做成玫瑰露、玫瑰汤羹、玫瑰花饼、

玫瑰擂茶等。

“体重管理”应先排毒

瘦身排毒要管住嘴，吃得对最重要。海带被奉为排毒、瘦身的优选，它的好处在于自身所含有的胶质和岩藻多糖可增进肠道蠕动。

专家介绍，海带可以减少脂肪的吸收，海带的热量较低，干海带热量大约90千卡，湿海带有10多千卡。海带既可做汤，又可做凉菜。海带汤中可加蚬肉，增加鲜甜味；可加牛肉，增加醇厚的肉香味。

西芹纤维含量相当高，能够促进大小肠的蠕动，可将废弃物排出体外，提高新陈代谢，且热量很低。

“颜值管理”应食用养颜、补血之物

于女性而言，养颜抗衰是终生必修

之课。

自然界中有不少天然食物对于女性颇为友好，红枣对于补充气血有极好的作用，泡水喝亦可。西兰花含有抗氧化剂，可减缓女性体内的自由基从而延缓衰老；含有胡萝卜素等多种维生素，胡萝卜素成分是女性增强肌肤弹性的“法宝”之一，可加强肌肤柔韧度，堪称女性的“天然补品”。

吃西兰花时要先将清洗好的西兰花切成小朵，放入盐水中泡15分钟，赶走藏在花间不易被觉察的小菜虫和灰尘，之后反复清洗数遍再滚水焯过后烹饪。清蒸或清炒都是西兰花普遍的做法。

西兰花还能做汤羹，将其蒸熟以后，与杏仁和奶油一起打成汤，那是另一番滋味。

（晨综）



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1925年6月4日 《热血日报》创刊

1925年6月4日，中国共产党历史上的第一份日报《热血日报》创刊，由瞿秋白主编。《热血日报》比较注重文章的通俗性、群众性和形式的多样性，在中国现代革命史和新闻史上写下了光辉的一页。（晨综）