



今日天气



今天阵雨转多云,西北风4级偏西风3级,气温22℃到28℃。

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



紫外线指数
较弱



穿衣指数
夏装



钓鱼指数
适宜



日出时间
5时13分



日落时间
19时38分

夏至将至 珍惜凉爽

本报讯(记者 常焯)前两天,莲城偶有降雨,给闷热的天气增添了些许凉意,这样的天气让人很欢喜,如果夏天一直这么凉爽就好了。

夏至将至 注意消暑

据市气象台预报,我市今天阵雨转多云,西北风4级转偏西风3级,气温22℃到28℃。俗话说:“夏至不过不热。”下周一,我们将迎来夏至,所以要好好珍惜凉爽的时光。每年6月21日或22日,视太阳运行至黄经90度为夏至。此时,太阳直射地面的位置到达一年的最北端,几乎直射北回归线,北半球的日照时间最长。夏为大,至为极,万物壮大、繁茂到极点,阳气也达到极致,所以夏至是一年中夜最短、昼最长的一

天。夏至虽表示炎热的夏天已经到来,但还不是最热的时候,最热的是“三伏天”。

夏至后除了要注意消暑解渴外,情绪上应该尽量平静,保证睡眠时间。天气炎热,人体新陈代谢加快,应适当降低运动强度。

父爱如山 多些陪伴

父爱是沉默的,如山一般,坚实可依。本周日是父亲节,若你陪在父亲身边,可以用实际行动表达爱意,比如给他做顿饭,坐在一起聊聊工作中的事情;若你不在父亲身边,那么可以打个电话,送上关心与问候。

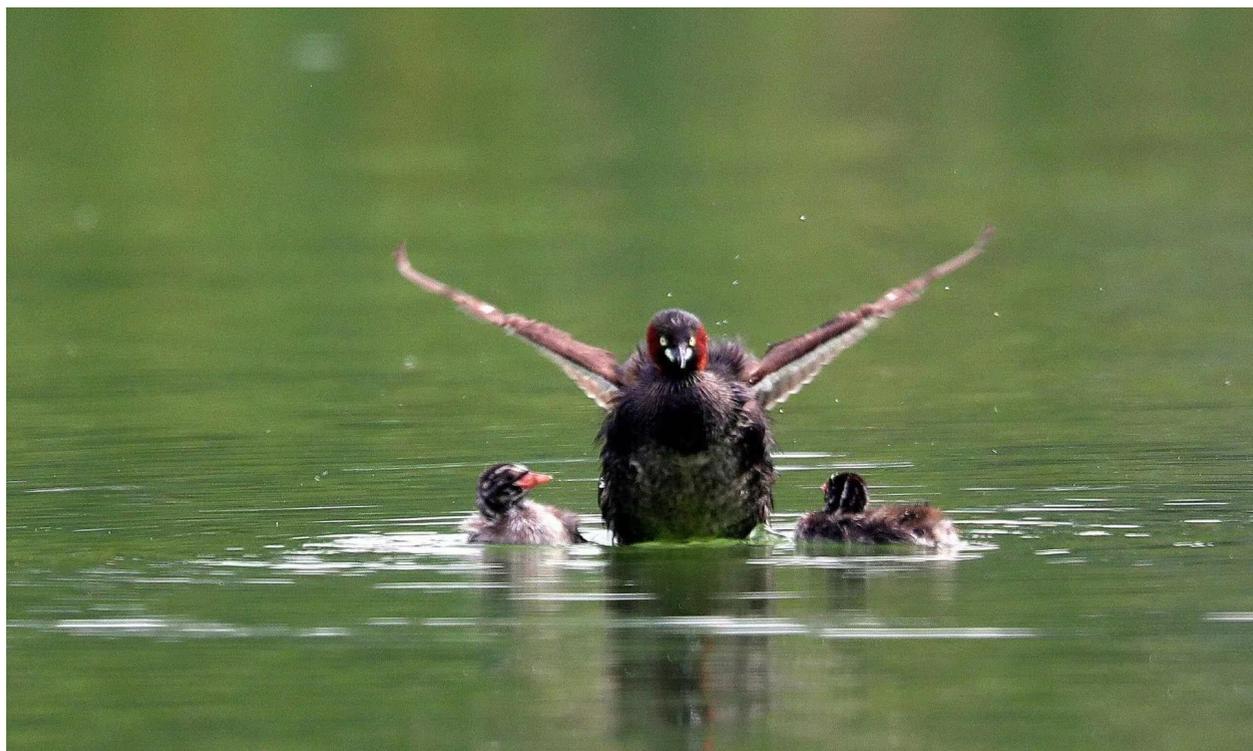
父亲没有母亲的细细叮咛、百般嘱咐,虽然不善于表达自己的感情,却默

默替我们遮风挡雨。我们会很自然地对妈妈说“我爱您”,而面对父亲时,那些爱与感恩的话总是会不好意思说出口。

高尔基说:“父爱是一部震撼心灵的巨著,读懂了他,你就读懂了整个人生!”父亲的角色,无人可以替代,他用实际行动教育我们,要勇敢、坚强、独立。

我们刚学会走路时,父亲用大手拉着我们的小手;我们小时候,父亲陪我们玩童真游戏;我们上学后,父亲会在雨天急匆匆地给我们送来雨伞;我们结婚时,父亲既欣慰又担心……

我们送给父亲最好的礼物是,陪伴。这个父亲节,让我们对他说一句:“我爱您,爸爸!”



挺身而出的爱

在市区芙蓉湖,一只麝鹅带着两只小麝鹅在湖中嬉戏。突然,麝鹅看见前方水面上荡起层层波纹,不自觉地张开翅膀保护小麝鹅。

晨报摄影 高文胜 摄



夏季的几个养生方法

随着时间的推移,我们马上就要迎来夏至节气。此时,养生应以养阳、祛湿、调养脾胃为重点,这里介绍几个养生方法。

1. 注意饮食卫生

天气逐渐炎热,湿度增大,很容易给细菌滋生提供条件,食物最好当天吃,不要放到第二天再吃。

可以适当多吃一些清热、祛湿的食物,如薏米、西瓜、苦瓜、绿豆等。

2. 适当运动 勿食冷饮

动则生阳,运动能更好地升发阳气,增强脏腑功能。进入夏季,可以适当增加运动量,不过要根据自身身体状况,选择适合的运动,可以采用健走或慢跑的方式。

运动是件好事,但是要注意运动强度,过量运动会加重身体负担。过量运动流汗量往往比较大,可能造成身体缺

水的情况。

运动后别用冷饮降温,在身体温度很高的情况下吃冷饮会伤害肠胃。运动后,温淡盐水是最好的饮料。

3. 适当午睡可使人精力充沛

进入夏季,白天时间变长,适当午睡可以补充睡眠,使人精力充沛。

午睡应在午饭后15分钟至30分钟进行,以卧姿为宜。午睡时间最好在1个小时左右,不要过长。

4. 冬病夏治 事半功倍

某些发于冬季或在冬季加重的疾病,在夏季可以适当内服和外用一些方药,如“三伏天灸”,以达到预防冬季旧病复发或减轻其症状的目的。

5. 夏季除了消暑外也要防寒

天气炎热,空调的使用次数增多,不过温度不宜过低,卧室空调温度最好

不低于26℃。同时,可用棉织品保护关节及腰、背。

6. 常喝菊花茶

天热容易中暑,更容易困倦,这个时候喝些菊花茶,有助降温、醒脑。

7. 用温水冲澡

夏季天热,很多人喜欢用冷水冲澡,这可不好。因为直接用冷水洗澡容易产生刺激,不及时穿衣的话,冷热交替很容易感冒,所以建议用稍低于体温的温水清洗身体。

8. 游乐宜清幽

炎夏最好不远途跋涉,应该就近寻幽。早晨,可以到草木繁茂的游园里散步、锻炼,呼吸新鲜的空气;当太阳下山后,可漫步湖畔、河边,习习的凉风会使人心静似水,消除一天的疲劳。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1997年6月18日 重庆直辖市正式挂牌

1997年6月18日上午,重庆市各界3500多名代表举行了直辖市挂牌揭幕大会。

1997年3月14日,全国人大八届五次会议通过了设立重庆直辖市的议案,赋予重庆进一步发挥中心城市的区位优势、龙头作用、窗口作用和辐射作用,带动西南地区和长江上游地区经济、社会发展的历史使命。

(晨综)