



今日天气



今天阴天,有
阵雨或雷阵雨,东北
风3级至4级,气温
23℃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



日出时间	日落时间
5时44分	19时14分

立秋未入秋

本报讯(记者 常烨)上周六,我们迎来立秋节气,进入末伏。今年,末伏的时间为8月10日到19日。虽然三伏天快结束了,但是,气象学意义上的秋天还未到来。

三伏之中,中伏最热,到了末伏,天气会逐渐变得凉爽起来,尤其是早上、晚上气温略低,市民要注意,别着凉了。虽然早晚温差稍有一些大,但“秋老虎”的余威不能轻视,大家仍要注意防暑降温。

据市气象台预报,我市今天阴天,有阵雨或雷阵雨,东北风3级至4级,气温23℃到27℃。

立秋后不宜过度进补

立秋后,更易诱发多种疾病。由夏

入秋,是风燥感冒的高发期。风燥感冒与其他类型的感冒相比,有一个明显的特征是“干”,通常反映为喉咙干痒、干咳等,所以我们吃东西的时候要多多注意,忌食过燥之物。

瓜果类多属阴寒性质,吃多了会损伤脾胃,要适量食用。不吃或少吃辛辣的食物,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等,这些食物属于热性,又在烹饪中失去了不少水分,食后容易上火,会加重“秋燥”对人体的危害。

秋天不宜过度进补,以免加重脾胃负担,引起消化功能紊乱,尤其是脾胃功能较弱的老年人和儿童。

居家的日子也要坚持运动

面对当前的疫情形势,我们尽量不

要外出,居家隔离。在家也不要忘了勤洗手,保持环境的干净卫生。可以选择含有杀菌消毒成分的洗护用品,备好75%浓度的酒精与84消毒液,勤开窗通风。

有些人的作息可能没有之前那么规律,晚上熬夜,早上晚起。这样是不对的,我们在家里也要注意保持良好的作息时间,保证充足的睡眠时间。

在家中,我们要适当进行运动,如仰卧起坐、有氧操等。适当运动可以增强体质,体育锻炼很重要!

我们要把枯燥的居家生活变得多姿多彩、有滋有味,健身、跳舞、做游戏、烹饪、做游戏……时刻保持良好的心态。

别躺着了,快起来锻炼身体吧!



朝阳下的城门

曹魏古城北城门在朝阳的映衬下,增添了另一种古韵。

签约摄影师 高文胜 摄



英仙座流星雨将“来袭”

本年度最值得观赏的浪漫天象要来了,北半球三大流星雨之一的英仙座流星雨将于8月13日上演。

不到一分钟就有一颗流星划过

作为北半球三大流星雨之一,英仙座流星雨的流量大且稳定,它不仅是本月最“拿得出手”的天象,而且是在2021年都排得上号的重大天象之一!

流星雨一般都会持续一段时间,短则几天,长则一个月。不过,不是整个周期都适合观测,每场流星雨都有一个极大出现的窗口期。今年英仙座流星雨的极大期预计出现在13日凌晨3时左右,每小时流星有100颗左右,相当于平均不到一分钟就有一颗流星划过。

可一睹亮流星、彩色流星的风采

此次流星雨还有一个很大的特点,

就是速度非常快。

根据预测,此次流星雨闯入大气层的速度,高达每秒59公里。快速移动的流星体在遇到大气层时,会迅速压缩前端大气,温度会升高到几千度,从而发光、发热。大气中的分子和原子以及流星体本身的各种金属原子也会受到激发,从而辐射出特定颜色的光。

因此,在流星雨极盛时,会出现很多亮流星,以及彩色的流星。如果足够幸运的话,我们还可以看到天空中有红色、淡绿色的流星出现。

“肉眼可见”美妙流星

如何观测这场大型流星雨?

专家建议,在做好疫情防控的前提下,有兴趣的小伙伴可在12日21时过后至13日天亮前,寻一处视野宽广、天气晴朗、海拔高、光害少的地方进行观

测。

海拔、天气、光污染等情况都会影响看到流星的数量。极大发生时,如果在城市中心进行观测的话,很可能一晚上也看不到一颗流星;如果是在距离市中心不远的郊区,一小时也许可以看到10颗左右流星;如果是在远离城市中心的远郊,一小时也许可以看到50颗至60颗流星。

关于拍摄流星的小技巧:因为流星是随机出现在天空中的,所以要保证相机一直处于开机拍摄的状态,同时,可以将相机曝光时间设置在5秒钟左右,并调整好感光度,进行连续拍摄。

在观测此次流星雨时,如果仔细记录流星的轨迹,就会发现它们出发的方向都指向英仙座区域,这也是将这场流星雨取名为英仙座流星雨的原因。

(晨综)



历史上的今天
TODAY IN HISTORY

1937年8月13日 “八一三事变”爆发

1937年8月9日,驻扎在上海的日军不顾中国士兵的劝阻,乘军用汽车冲入虹桥中国军用机场进行挑衅。该机场的中国守军忍无可忍,开枪将他们击毙。事件发生后,时任上海市市长俞鸿钧与日方交涉,希望以外交方式解决。

8月13日,日军以上述事件为借口,向中国驻军发动大规模进攻。这次事变被称为“八一三事变”。(晨综)