



今日天气



今天阵雨转多云,偏南风转东北风3级至4级,气温25℃到31℃。

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



三伏天“下线”了

本报讯 (记者 常烨) 今日出伏,今年的三伏天正式结束,意味着最热的日子要结束了。虽然近期我市的“热浪”渐渐减弱,早晚的凉风让人感觉舒爽,但是中午时分的太阳依然很“毒辣”,大家出门的时候一定要注意防晒。

今日最高气温31℃

立秋后,高温不会那么容易就退出天气舞台,会时不时地出来刷存在感,秋风送爽的日子还要再等等。在气象学上是,“秋老虎”是指三伏天以后35℃以上的天气,一般出现在8月底至9月之间。

“秋老虎”的形成原因是控制我国的西太平洋副热带高压秋季逐步南移,但又向北抬,在该高压控制下晴朗少云,日照强烈,气温回升,天气特征是早

晚清凉、午后高温暴晒。虽然这段时间的气温较高,但早晚不是很热,早晚的凉爽可以感觉到,秋天离我们不远了。

据市气象台预报,我市今天阵雨转多云,偏南风转东北风3级至4级,气温25℃到31℃。

近日,我市最高气温仍在30℃以上,大家一定要注意生活中的一些细节:运动后若大量出汗的话,不要大量饮用白开水,应适当补充些淡盐水;午睡时间不宜长,否则脑内血流相对减少,会减慢代谢过程。

补水养肺莫贪凉

立秋后,要特别注意养生和恢复身体的各项机能。虽然白天会有高温闷热,但早晚明显变凉,昼夜温差大。所以,取凉要有节制,以免伤及身体。

秋季气候干燥,常会出现口干舌燥、烦躁不安、皮肤干等症状,补充水分显得尤为重要。由于秋燥易伤肺,除了喝水外,建议喝些滋阴养润的粥,防燥又养肺,如冬瓜薏米老鸭汤、银耳百合粳米粥。银耳有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津、补肾强心、健脑提神、消除疲劳等功效,具有滋润而不腻滞的药用特点。

大家应“早睡早起,与鸡具兴”,合理安排个人起居,要有规律的作息,保证充足的睡眠时间和休息时间,避免过度疲劳。

另外,早晨是锻炼身体的最佳时间,此时气候宜人,可以选一清幽之处进行锻炼,有益于身心健康。适量运动可提高让人保持年轻态,有活力,改善情绪,提高生活质量。



蝶恋花

蝴蝶舞姿优美,在花丛中翩翩起舞,相互追逐,宛如褐色精灵,惹人喜爱。

晨报摄影 刘喜农 摄



关注青少年心理健康

倡导和谐心态
崇尚健康心理

重视心理健康 培养健全人格

讲文明 树新风公益广告 / 许昌报业传媒集团宣