



今日天气



今天多云, 偏北风转东南风2级至3级, 气温 18℃ 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
秋装



运动指数
适宜

日出时间	日落时间
5时59分	18时48分

近期,我市雨水天气较多 阳光又要“休假”了

本报讯(记者 常焱) 近几日, 莲城雨水天气增多, 气温骤然下降, 落叶纷纷, 秋意浓浓。唐代诗人王维的《山居秋暝》中“空山新雨后, 天气晚来秋。明月松间照, 清泉石上流”, 描写的秋雨虽然很有味道, 但近来的阴雨天气有没有让你想念阳光的灿烂?

前几天, 市民刘女士在微信朋友圈里说, 这几天不是下雨就是阴天, 洗的衣服都潮潮的, 一股霉味儿, 何时才能干? 真心盼望阳光再次洒向大地, 沐浴在阳光下的感觉真好……昨天, 久违的阳光终于“光临”莲城, 大家的心情不是也随之“晴朗”了许多?

据市气象台预报, 我市今天多云, 偏北风转东南风2级至3级, 气温 18℃ 到 28℃, 下午开始东部、北部部分地区有暴雨。

昼夜温差大 注意保暖

下周二, 我们将迎来白露节气。白

露是二十四节气中的第15个节气, 秋季的第3个节气, 也是一年里的初凉时节。这个时候, 气温下降很快, 夜间的水蒸气会凝结成露水。清晨, 植物上的露水晶莹剔透, 还能折射出白光, 因而叫白露。“白露秋分夜, 一夜冷一夜”, 白露是一年中温差较大的节气。古代将白露分为三候: 一候鸿雁来, 二候玄鸟归, 三候群鸟养羞。白露是热与凉的“分水岭”, 代表暑热的结束。

“一场秋雨一场寒”, 市民朋友要注意天气变化, 把秋冬季节的衣服整理出来, 及时增添衣物。

俗语说“白露身不露, 寒露脚不露”, 意思是进入白露时节后天气转凉, 不宜赤膊露体。老人和孩子尤其要注意脚部及肚子的保暖, 不要饮用凉水, 应喝温开水。

下雨天车前挡风玻璃起雾怎么办

市民朋友在雨天开车时会遇到前

挡风玻璃起雾的情况。那么, 雨天如何除雾呢?

空调除雾。打开车窗除雾开关, 把风速调到最大, 打开A/C开关, 将温度调至最低, 玻璃上的雾气不一会儿就没了。还有一部分车的后风挡以及外后视镜配有电加热, 开启后大概一分钟即可消除雾气。

空调热风除雾。汽车刚启动时, 先不要开启空调, 要让发动机预热几分钟, 水温上来后打开空调, 将风量调至最大, 开启前窗除雾模式, 几分钟后雾气就消失了。

准备一支除雾剂。使用时将其均匀地喷在玻璃的表面, 用干毛巾擦拭干净即可。汽车其他玻璃也可以用除雾剂, 尤其是外后视镜上。

下雨天道路湿滑, 市民朋友早上上班最好提前一会儿出门, 这样时间会比较宽裕, 行车不要太快, 注意缓慢行驶, 安全第一。

白露前后 饮食有讲究

我国的饮食文化源远流长, 什么时节吃什么、怎么吃都有讲究。一年有二十四个节气, 每个节气的饮食都有讲究。

白露节气是秋季最重要的节气之一。白露前后要吃什么?

1. 白露鸡。鸡含有蛋白质、烟酸、铁、钾、钠、磷、维生素、氨基酸和微量元素等营养成分, 进食后可以养血, 功效十足, 养阴养颜。

2. 白露节气是谷物成熟的季节, 也是酿酒的最佳时机。如果您在白露节气到乡下去, 会遇到很多酿酒的人。这种酒叫白露酒, 使用新鲜的糯米。

3. 白露茶是白露时期种植的茶种的总称。白露节气后日照条件很强, 茶叶具有足够的阳光和足够的光合作用, 冲泡的茶汤自然美味。白露茶的叶子比较小, 边缘很窄。

白露茶含有咖啡因、茶多酚、氨基酸、碳水化合物、叶绿素、胡萝卜素、芳香油、维生素C、儿茶素、茶皂素、酶、无机盐、单宁、蛋白质等营养成分, 具有促

进消化和杀菌的功效。

4. 菊花茶。菊花含有丰富的维生素A, 有维护眼睛健康的重要物质。平时在工作时, 泡一杯菊花茶, 可以起到头脑清醒、双目明亮的效果, 对于肝火旺盛所引起的眼睛干涩有较好的缓解效果。秋季可以适当喝菊花茶, 以达到养肺的目的。

5. 百合。百合味甘甜, 具有滋阴养肺、清心安神、润肺止渴、开胃的作用。

6. 梨。在白露前后, 人们吃梨可以清心降火, 缓解秋季干燥。梨具有润燥、祛风、止咳、平喘、清心降火的功效。

但是, 梨本质上是寒性食物, 一次不应该吃太多。身体虚弱的人可以制作冰糖炖梨水, 这也是一种很好的饮食方法。

7. 红薯。红薯有长寿果之称, 含有非常丰富的膳食纤维, 很容易被人体的消化和吸收, 能有效刺激肠道的蠕动, 促进排便。另外, 红薯含有大量黏蛋白, 能提高机体免疫力。

(晨综)



茶



百合



鸡汤

资料图片

“守护光明·致敬最可爱的人”

许昌市关爱退役军人眼健康公益行活动时间延长公告

“守护光明·致敬最可爱的人”许昌市关爱退役军人眼健康公益行活动, 自7月底启动以来受到广泛关注。连日来, 全市紧绷安全弦, 发扬连续作战作风, 目前已转入常态化疫情防控阶段。为确保公益行活动最大限度地惠及有需求的退役军人, 举办方许昌报业传媒集团、许昌市退役军人事务局、许昌市民政局、许昌市慈善总会决定延长活动时间, 在全市营造更加浓厚的拥军崇军氛围, 为实现强军梦、强国梦汇聚许昌力量。

即日起, 60岁以上退役军人持有有效身份证件及退役证, 均可在计划时间(见右表)到许昌爱尔眼科医院或各县(市、区)退役军人事务局免费进行眼部检查(检查项目: 视力检查、裂隙灯检

查、电脑验光、眼压检查、频域后节OCT检查、扫描激光眼底检查)。如确有原因无法在计划时间参加检查, 可拨打电话2269001另行预约到许昌爱尔眼科医院参加检查。

经过前期免费眼部检查, 10月底前, 享受低保待遇的退役军人持身份证及民政部门核发的低保证, 80岁以上的退役军人持有效身份证件, 可免费(国家医保报销后个人自费部分全免)在许昌爱尔眼科医院进行白内障手术治疗(人工晶体: 美国SOFTE-CI)。

许昌报业传媒集团对该活动全程监督, 并对免费检查、免费手术治疗、术后康复情况回访进行跟踪报道和网络直播。

该活动由许昌日报文化传媒有限公司、许昌爱尔眼科医院承办。

咨询电话: 2269001。

2021年9月3日

许昌市关爱退役军人眼健康公益行集中免费检查安排

区域	时间	地点	联系人	电话
市区	9月1日至30日	许昌爱尔眼科医院	魏绍庆	13837468146
建安区	9月6日至10日	建安区退役军人事务局	李振康	13839020702
鄢陵县	9月11日至15日	鄢陵县退役军人事务局	刘晓丹	13733669577
长葛市	9月16日至20日	长葛市退役军人事务局	张李萌	13783590696
禹州市	9月21日至25日	禹州市退役军人事务局	陈世卓	18336916859
襄城县	9月26日至30日	襄城县退役军人事务局	李永聚	13569931167