



## 今日天气



今天晴天间多云,偏南风3级,气温24℃至35℃。

**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



# 高温持续“待机”中……

本报讯(记者 常烨)前几天的降雨短暂地“吹散”了连日来的闷热天气,让大家感受到了凉爽。

不过,这两天,我市的高温天气依然不“退让”,据市气象台预报,我市今天晴天间多云,偏南风3级,气温24℃至35℃。

### 调色盘似的晚霞,你见了没?

7月4日,我市出现的晚霞,你见了没?有没有迷住你呢?你有没有拍照记录下来?

晚霞像萤火虫一样,给天空增添了美丽的风景线;像美丽的七仙女在翩翩起舞;像生命的颜色在闪动……

美丽的晚霞把天空染成了深红色,远远望去,就像是一片波澜壮阔的红色海洋,看着十分壮观,引来很多摄影爱好者拍照。很多人表示:“此景只应天上有,人间能得几回观……”

除了晚霞外,深邃的天空中还出现了一道道美丽的彩虹,引

得小朋友们欢呼雀跃,兴奋不已。彩虹宛如一条美丽的丝带,慢慢地舒展开来,弯曲成一个半圆,犹如一条七彩的桥悬挂在空中……

### 夏季如何预防感冒?

夏季,我们经常会空调房和高温天气之间转换,这样就容易引起感冒。那么,我们如何预防感冒?

首先,饮食方面要以清淡为主,尽量少食油腻、辛辣的食物,多吃些清热养肺、健脾益气、祛湿除暑的食物,如白菜、芹菜、绿豆、薏米、山药等。

其次,减少吹空调的时间。夏季室外温度高,大家回家后不宜马上开空调,因为忽冷忽热的感觉会让人体血液的血压容量发生变化。

开空调时,最好每两三个小时通一次风,每次通风10分钟至15分钟。



鸟与花 签约摄影师 高文胜 摄

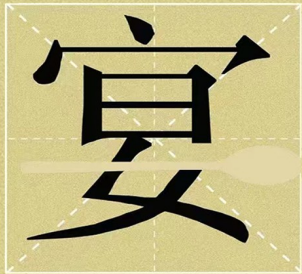
最后,要保证充足的睡眠。夏季,人本身就容易犯困,所以说充足的睡眠很重要。

夏季白天的时间比较长,不要刻意熬夜或是推迟睡觉的时间,要早睡早起,不要睡懒觉,中午有空的话,尽量睡午觉。充足的睡眠是确保机体良好运转的基础。



晚霞 签约摄影师 姬富国 摄

减 | 少 | 疾 | 病 | 从 | 小 | 细 | 节 | 开 | 始



增强防疫 保护健康

## 提倡公勺公筷 让宴席更完美

中央文明办 宣