



今日天气

今天白天多云间阴天,局地有短时阵雨、雷阵雨,气温25℃至34℃。

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
一般



运动指数
不适宜



洗车指数
不适宜



打伞指数
需要



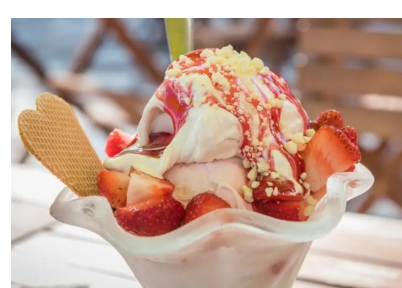
穿衣指数
夏装

日出时间	日落时间
05时24分	19时36分

明日入伏

一年中最热的日子就要来了!

今年的三伏天有 40 天



冰激凌



冰啤酒



冷饮

本文图片均为资料图片

本报讯 (记者 常烨) 这几天,我市最高气温都在 35℃ 以下,虽然气温仍高,但比起前段时间,最高温度稍微低了些。不过,明天入伏之后,我们将正式进入“烧烤”“蒸煮”模式。

让我们一起来看看今天的天气如何吧:据市气象台预报,我市今天白天多云间阴天,局地有短时阵雨、雷阵雨,气温 25℃ 至 34℃。

三伏天将来临

“三伏”是初伏、中伏和末伏的统称,是一年中最为炎热的时段。“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。每年的三伏天出现在公历 7 月中旬到 8 月中旬,其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。

所谓“热在三伏”,三伏有初伏、中伏和末伏之分,它的日期是由节气日期和干支纪日日期相配合来决定的。

每年入伏出伏的时间都不同,那么,今年的三伏天是什么时候?

初伏:7 月 16 日至 7 月 25 日,10 天。中伏:7 月 26 日至 8 月 14 日,20 天。末伏:8 月 15 日至 8 月 24 日,10 天。

三伏天勿贪凉

三伏天气,气温比较高,各类健康问题也会接踵而来,暑热、暑湿等是我们防范的重点。暑湿对脾胃非常不利,味苦

的食物具有泻燥的功能,不宜多食,因此,我们在日常饮食中应适当多食甘凉或甘寒之物。

进入三伏天后,大家在饮食方面一定要注意增加营养,食物以易消化为宜,少吃油腻和辛辣的食物,少饮酒、少抽烟。

此外,夏季大量流汗会引起身体的盐分大量流失,使血液中形成胃酸所需要的氯离子储备量减少,从而影响胃液中盐酸的生成,不利于铁和钙的吸收,所以,大家要及时补充水分和盐。

天气炎热,人们常常喜欢喝冷饮。很多人可能会以为冷饮可以解渴,事实上并不是这样,冷饮虽然能“解”一时之热,但并不能彻底止渴。

很多人在运动结束的时候,直接从冰箱里拿出饮料大口喝。这么做是不对的。人们出汗之后,毛孔处于舒张状态,体温较高,若此时喝冷饮,毛孔会在寒冷的刺激下出现收缩,影响其排汗功能,散热也会变得非常困难。

这个时候,我们要先休息几分钟,等自己的体温降下来之后,再慢慢小口小口地喝冷饮。

孩子若喝过多的冷饮,会给胃肠道带来刺激,降低胃酸的消化能力、杀菌能力,容易出现消化不良、恶心、呕吐等症状,还可能发生肠道叠、急腹症的情况。

老年人也不宜喝冷饮,因为老年人的脾胃消化功能日渐虚弱,喝冷饮会出现胃脘疼痛、腹泻等症状。



历史上的今天

TODAY IN HISTORY

1979年7月15日

人民大会堂正式对外开放

1979年7月15日,人民大会堂正式对外开放。

人民大会堂于1958年10月动工,1959年9月建成,是中国建筑史上的一大创举。

人民大会堂集中了当时全国各地的建筑材料。建筑工人加班建设,仅用了10个月就完成了从绘制图纸到调试设备的各个环节。

(晨综)

路边的槐米不要采

许昌市园林绿化中心:已打药勿食用

本报讯 (记者 王焯文/图) 7 月,进入盛夏后,我市多条马路两侧的国槐结出了槐米,飘飘撒撒地散落在马路上,如雪花般飘舞。

7 月 14 日上午,记者在八龙路上看到,有两位老人正在用一个长杆采摘槐米(如图)。杆子顶部安装有一个剪刀样式的工具,路面上有很多被折断的树枝。老人手提的塑料袋里装满了槐米。

国槐飘香市民摘槐米

盛夏时期,正值国槐开花之时,道路两旁的国槐上挂满了像白色米粒一样的槐米,散发出阵阵沁人心脾的槐花清香。

7 月 14 日上午,在八龙路上,记者看到两位老人正在一边拿着塑料袋一边采摘着低矮树枝上的槐米,不一会儿手里的塑料袋就装满了。“东区国槐多,采摘的人也少,今天没事,就过来采摘点儿。”这位妇女告诉记者,她主要是用来做药自己吃的,对身体有好处。

记者了解到,国槐在夏季花未开放时采取到的花蕾被称为槐米,具有保健功效,经过处理后的槐米可以用来入药,具有消肿化痰、清肝泻火的功效。

路边的槐米不宜食用

虽然今年采摘槐米的市民明显比往年要少,但仍有部分市民采摘食用,对此,记者咨询了许昌市园林绿化中心。

据许昌市园林绿化中心高级工程师刘景涛介绍,今年比较早,国槐树招了“国槐尺蠖”。园林部门为了防治病虫害,对市区的树木已经多次喷洒药物,春季时为防治蚜虫,喷洒吡虫啉、氧化乐果等农药。5 月 19 日开展园林绿化精细化管理以来,先后又喷洒了三次氯氰菊酯农药防治国槐食叶病虫害——“国槐尺蠖”。药物被树木叶片吸收后,有大量残留,由于市区的用药次数多,国槐的花中农药残留也比较大,不宜食用。

同时,刘景涛还介绍说,由于国槐树都种植在路边,会附着大量的灰尘和



汽车尾气,受污染严重,不建议市民采摘食用。