



# 今日天气



今天多云间晴天, 偏北风3级, 气温22℃至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



感冒指数  
易发



紫外线指数  
一般



运动指数  
适宜



洗车指数  
适宜



日出时间  
05时33分



日落时间  
19时29分

# 急雨过后今日又多云

本报讯(记者 常焜)前天晚上的雨水来得真是太猛烈了。刚开始还是细小的雨滴,不一会儿,雨点连成了线,从天空中倾斜下来,阵阵风刮过来,雨水打在街面上的积水中,激起朵朵水花。期间,还伴随有闪电……

昨天,天气放晴了,早晨出门上班时,迎面而来的风凉凉的,让人感觉很舒服。有网友说,能在三伏天里享受这样的体感,真是难得啊!

这两天虽然气温不高,但是天气比较闷热,据市气象台预报,我市今天多云间晴天,偏北风3级,气温22℃至31℃。

### 盛夏时节,蝉鸣声声

虽然这几天雨水天气较多,但是只要走到近树或河之处,就能听到阵阵蝉鸣。

蝉是夏天里最“热烈”的歌手,把盛夏“颂唱”得沸腾而欢乐。

天气越热,蝉鸣越响。

其实,蝉唱歌时不是用嘴,而是靠胸腹部的一对鸣器。这鸣器内有气腔,外有响板,气流从气腔中冲出,响板和全身震动,便发出了声音。

西汉历史学家司马迁在《史记·屈原列传》中写道:“自疏濯淖污泥之中,蝉蜕于浊秽,以浮游尘埃之外……”司马迁在这里以蝉为比喻,高度赞扬了屈原的高风亮节,不随波逐流。

童年,夏天是从一声蝉鸣开始的。大家小时候有没有捉过蝉呢?

刚下过雨的晚上,河边的树林里有很多人拿着手电筒和罐子在捉蝉。小朋友们兴奋极了,小心翼翼地挖着地上手指粗细的小洞穴,期待着可以挖出来一只蝉。

若是哪个小朋友捉住蝉了,一定会被很多孩子围观的。

夏天,总是乐趣满满……

### 多雨季节,如何排湿

夏季天气闷热,又经常下雨,我们体内的湿气就会比较重,所以应该吃一些祛湿的食物。

1.红薯。红薯有很多种吃法,烤着吃或蒸着吃。

红薯可以起到祛湿、排毒的效果,还能排除宿便。

2.红豆。红豆汤有消暑的效果,十分适合夏季饮用。同时,红豆能够缓解便秘。

3.苦瓜。苦瓜能够起到清热祛暑的效果,还有降糖降压的作用。阴雨天气里,喝点儿苦瓜汤,能够为人体补充营养。

4.薏米。薏米有祛湿、美白的效果,我们可以喝薏米水或者是喝薏米粥,这样能够促进血液循环,调节水分代谢,减轻水肿症状。

大家一定注意,夏季不要贪凉,不可过多食用冷饮,不可对着空调风口吹。



美景与白云 签约摄影师 杨望祥 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