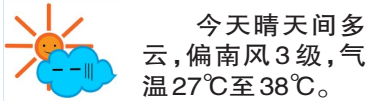




今日天气



今天晴天间多云,偏南风3级,气温27℃至38℃。

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
强



运动指数
适宜



洗车指数
适宜

日出时间	日落时间
05时43分	19时15分

新一轮高温天气来了

本报讯(记者 常烨)前段时间我市的“桑拿天”让大家热得要喘不过气来,周二天气突然转凉,让人感觉犹如进入了秋天。不少网友感叹,要是是一直这样凉快下去就太好了,待在外面不想回家……

不过,“桑拿天”好像不愿离去,这不,据市气象台预报,我市今天晴天间多云,偏南风3级,气温27℃至38℃。

近期上市的莲子,你尝了吗?

下周一就要进入末伏了,今年的三伏天马上就要结束了。虽然现在已经立秋,但是立秋后的最后一伏也不容小觑,因为它有“秋老虎”之称。

近期,在我市很多超市可以见到新鲜的莲蓬上市。莲蓬中的莲子营养价值较高,含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物。

莲子甜脆鲜嫩,带有淡淡的荷香,是不可多得的夏日美味,也是很好的消暑佳品。

古时候,莲子被作为中药载入史册,因为它具有补脾止泻、养心安神等

功效。

莲子的吃法有很多种:1.摘下后直接生吃,这样可以品尝到莲子的天然滋味。先剥掉绿色的莲蓬,取出里面的莲子,然后把里面一层绿色的表皮撕开,把白色的莲子放在嘴里。

2.做成莲子粥。先将莲子放入清水中浸泡,然后把适量的红枣、枸杞、大米淘洗干净,最后把它们放在蒸锅中,放入适量冰糖和足量清水,熬制成粥。莲子粥营养丰富,可以促进人体代谢。

很多人怕苦,不喜欢吃莲子中间黄色的莲子心。其实,莲子心是一种功效出色的中药材,含有大量的生物碱,强心功效十分明显,人们食用以后可以有效提高心脏功能,预防心律不齐,减少心肌无力以及心肌缺血等常见心脏病的发生。

立秋后,运动时注意防着凉

立秋以后,早晚温差较大,加上在夏季很多人会因为食用冷饮而造成脾胃受损,运化失常,湿邪内蕴,受到风



莲蓬 签约摄影师 杨望祥 摄

邪,所以,大家在进行户外运动时,一定要根据天气情况选择衣服,以防着凉。

运动时要注意给身体一个适应的时间,运动强度不能太大,最好慢慢增加运动量。

秋天气候干燥,每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物,如梨、蜂蜜、银耳等。

若出汗较多,可适量补充些盐水,补充时以少量、多次、缓饮为准则。



海棠果香沁人心脾

建安区五女店镇的绿化带里种植有大量的海棠树。立秋之后,海棠树硕果累累,香气袭人。海棠红色的果实成为亮丽的风景,吸引了许多人拍照留念。

签约摄影师 丁国民 摄



拒/绝/浪/费/勤/俭/节/约/从/我/做/起



倡导节约

大家积极行动起来,从自我做起,做厉行节约的践行者、创建文明的维护者、美好生活的创造者。

节约是美德/节约是品质/节约是责任

节约每一滴水 节约每一度电 节约每一张纸

