今日，闷热感依然明显

本报讯（记者 常烨）虽然已经立秋，但是高温天气不肯离去，午后的炙热让人感觉仍身处盛夏。

据市气象台预报，我市今天晴天转多云，偏南风转偏北风3级至4级，气温28℃至37℃。

立秋后也要防蚊虫

夏天，人们最讨厌的就是蚊虫，尤其是小孩子，被蚊子叮咬后经常会因为痒而把皮肤挠破。

虽然立秋了，但是蚊子没消失，反而更加“疯狂”，不但叮咬得十分“卖力”，而且叮后的“蚊子包”会更痒。

这是因为什么？

秋季的蚊子比夏季的蚊子厉害的原因有两个：一，温度适宜；二，生存所需。

立秋后，温度相比夏季会较低一些，加上雨水丰富，有利蚊子生长、繁殖。立秋后蚊子咬人更狠，其实也是为越冬储备能量。像人类要“贴秋膘”一样，蚊子也需要大量吸血以储存过冬的营养。

那么，怎么预防蚊虫叮咬？

1.勤洗澡可以减少人体分泌的汗味，蚊虫不容易叮咬。

2.用花露水洗澡，这样身体上面就会留下花露水的气味，防止蚊虫叮咬。还可以将花露水直接涂抹在身体的表面。

3.服维生素B1。维生素B1进入人体内代谢后从汗腺排出，会散发出一种特殊的气味，可使蚊虫“敬而远之”。

4.关上门窗，在窗前放置一个盆子，盆中加点儿混合洗衣粉的水，第二天，水盆中就会有一些死去的蚊子。

花生已上市，食用要适量

近期，花生上市了。花生具有很高的营养价值，脂肪和蛋白质含量十分丰富。

生花生汁多，适量食用能防止口唇干裂、烦躁，还能增强食欲，促进吸收。

经常吃花生可以健脑益智、排毒、止血、延缓衰老、中和胃酸等。但是，我们在食用花生时要适量。

蝴蝶 签约摄影师 刘喜芳

花生的热量较高，吃得过多会导致脂肪、蛋白质等物质堆积在体内，出现体重增加的情况。

花生中含有大量的蛋白质、油脂等物质，吃得太多可能会增加肠胃负担，出现腹痛、腹泻等消化不良症状。

花生中所含的嘌呤也相对较高，吃得太多可能会增加体内嘌呤的含量，痛风患者或高尿酸血症患者建议少吃。

出门看天

今日天气

今天晴天转多云，偏南风转偏北风3级至4级，气温28℃至37℃。

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

感冒指数	紫外线指数
易发	强

运动指数	洗车指数
适宜	适宜

日出时间	日落时间
05时48分	19时07分

生活助手

南瓜莲子小米粥

原料：莲子、南瓜、小米。

制作：1.将莲子用冷水浸泡一两个小时，将小米洗净备用。

2.将莲子和小米放入电饭煲中，加入适量的清水。

3.加入南瓜块，再按下电饭煲煮粥的功能键。

百合银耳粥

原料：鲜百合50克，银耳10克，大米100克。

制作：将百合洗净切碎，银耳用温水发开后洗净切碎，与大米一起放入锅中煮。

百合味甘性微寒，有养阴润肺、清心安神的功效；银耳味甘淡性平，有滋阴润肺、养胃生津的功效；大米益气健脾，将三者同煮为粥，具有润阴润燥、补肺养心、健脾生津的作用，适合在干燥的季节食用。

绿豆粥

原料：绿豆、大米、冰糖。

制作：1.将绿豆和大米洗干净，把绿豆放入锅中，加入一些水。

2.开火将水烧开，把火调小煮45分钟，绿豆煮熟后放入大米。

3.放入大米继续煮30多分钟，大米煮熟后关火，放入适量冰糖就可食用。（晨综）

南瓜莲子小米粥

百合银耳粥

绿豆粥 本文图片均为资料图片

出版：许昌晨报社 地址：许昌市龙兴路与八龙路交叉口 电话：本报编辑部4396827 本报记者部4396826 发行部4396850 邮政编码：461000 广告刊登咨询电话4396818
广告经营许可证号：许工商广发字〔2017〕001号 印刷：许昌日报社印刷厂 地址：许昌市万通大道东段 本期广告均有封闭边框及区域标识。凡本报转载作品未能联系到原作者的，望作者见报后及时与本报联系，以便支付稿酬。
年定价168元 零售价1.00元