



今日天气

今天阴天有分散性阵雨，偏北风3级，气温 22℃至 27℃。

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



日出时间	日落时间
05时53分	18时59分

高温天气“退场”了

本报讯(记者 常焯)本周二是处暑节气,此时节,酷热难熬的天气将接近“尾声”。处暑,即为“出暑”,是炎热离开的意思。“三伏天”涉及小暑、大暑、立秋、处暑四个节气。

这两天早上上班的时候,迎面而来的风带有丝丝凉意,不少骑电车的人穿上了衬衣。

昨天下午,我市降下一场雨,温度也随之下降了不少,据市气象台预报,我市今天阴天有分散性阵雨,偏北风3级,气温 22℃至 27℃。

三伏天结束,要注意滋阴润燥

本周三是今年三伏天的最后一天,大家终于可以脱离三伏天的“魔爪”了。天气转凉,人们应该多吃一些荤食,补充夏天消耗的养分。

进入秋季,天气渐渐干燥,要多吃些滋阴润燥的食物。夏天,很多人爱吃西瓜,因为其“寒性”比较大,所以现在要多吃苹果、梨、葡萄之类滋阴的水果。

多吃蔬菜可以起到生津润燥、消

热通便的功效。大家应该少吃或不吃煎炸食物,因为这些食物会加重秋燥的症状。

要根据自身体力进行锻炼

良好的运动习惯对于我们的健康是十分重要的。

但是,锻炼要根据自己的体力进行,循序渐进,慢慢增强,调动全身的机能,有助于在季节变化时的自我调节,以避免因季节变化而造成身体的不适。

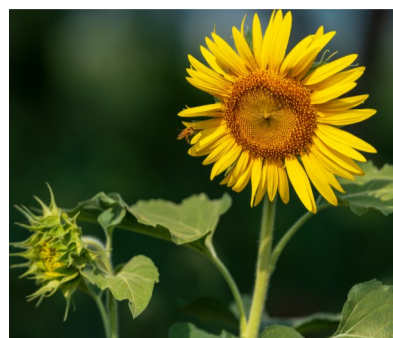
散步、跑步、做操、瑜伽等都是不错的运动。

大家在运动的过程中一定要注意心肺功能的耐受度,避免过度运动使身体出现不适反应。

改掉坏习惯,保证充足的睡眠

季节的变化是自然规律,我们要从各个方面做好防护。

处暑节气后天气变凉,白天逐渐变短,夜间逐渐延长,大家要改变夏季晚睡早起的习惯,尽量23时前入睡,并



向日葵 签约摄影师 刘喜芳 摄

且适度推迟起床时间,使睡眠时间延长。

如果有时间的话可以睡个午觉,以帮助精力的恢复。

睡眠是人们恢复体力、保证健康、增强机体免疫力的一个重要手段,大家在保证睡眠时间的同时,还要保证睡眠质量。

需要注意的是,夜间睡眠时要关好门窗,注意盖被保暖,防止秋风侵袭使脾胃受凉。

处暑节气后,吃什么养生?

处暑节气的到来,预示着炎热夏季的结束,这个时节,天气逐渐转凉,最适合进补,大家要把握好这个进补的好时机。

那么,处暑节气后该如何进补?处暑节气后吃什么养生?下面就给大家介绍几款养生食物,一起来看看吧!

1. 山药。在中医上山药有着“聪耳明目”“不饥延年”的功能,对人体的健康非常有益。

山药对于调理生理能力、病后虚弱体质、妇女产后调养、小儿强健体魄都有显著的效果,因而被称为“食物药”。

2. 红薯。红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃,强肾阴”的功效,能补中、暖胃、安五脏等,所以常适宜用来补

虚。
经常食用红薯还可以保持血管的弹性,防止动脉粥样硬化,对心血管有一定的保护作用。

3. 菠菜。菠菜能清理人体肠胃里的热毒,可防止便秘,使人容光焕发,被誉为肠胃热毒的“清理工”。

菠菜叶中含有一种类胰岛素物质,能使血糖保持稳定;菠菜富含各种维生素,能够防治口角炎。

4. 秋葵。每年3月到11月都是秋葵的采收期,5月到9月则是其盛产季。

秋葵能增强身体耐力,强肾补虚。另外,其热量较低,是不错的减肥食物。

(晨综)



山药



红薯



秋葵 本文图片均为资料图片



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

