

# 今天白天依旧闷热 夜里或有阵雨

## 今日天气

17℃~32℃

多云转阴天  
有阵雨或雷阵雨

## 明天

17℃~24℃

阵雨转多云

## 后天

18℃~28℃

晴

## 未来几天

### 6月

11日	晴	20℃~31℃
12日	多云	19℃~30℃
13日	多云	20℃~31℃
14日	晴	23℃~37℃

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



仙人掌的花也惊艳 见习记者 陈晓佳 摄

见习记者 王博东 通讯员 刘文玲

### 白天依旧闷热 冷空气晚间造访

高考第二天,最高温度32℃,依旧闷热。晚上,高考硝烟散尽,不解风情的冷空气也姗姗而来,同时还给部分地区带来降雨,最直接的影响是,明日最高温度或只有24℃。

市气象台预报:今天白天到夜间,全区多云转阴天,夜里分布不均的阵雨或雷阵雨,部分地区有小到中雨,偏南风转偏北风3级左右,温度17℃~32℃。明日阵雨停止转多云,温度17℃~24℃。

闷热依旧,养生专家建议,考生可备上风油精、清凉油等清凉物品,将清凉油涂抹在太阳穴上,可提神醒脑;由于天气闷热,体

内水分容易流失,中午休息时,可喝点儿淡盐水补充盐分。

### 小知识: 夏日如何保持活力

闹钟响几遍还不想起床,面对美食总没有食欲,多走点路就心慌气短,明明很困却睡不着……为何夏日人们总感到疲乏,如何在夏日保持活力呢?

**适当补充糖类。**糖类,也就是人们常说的碳水化合物,是人体重要的营养素之一,夏天,人们的食欲往往不佳,所以碳水化合物摄入不足,血糖浓度也会降低,很容易造成大脑营养供给不足。此时可适当补充点儿糖类,比如吃块糖或者吃几片谷物饼干等。

**傍晚运动,多吃解暑食物。**夏日湿度大、气温高,汗液无法顺利排出,毒素也就无法排出,身体就会感到疲惫不堪。应尽量避免午后炎热时出门,穿纯棉透气的衣服;养成傍晚运动的习惯,多

吃西瓜等解暑利尿的食物,以帮助身体“排毒”。

**及时补充水分。**夏日体表水分蒸发较快,容易造成身体脱水。人体新陈代谢的各种生理反应都需要水的“帮助”,一旦缺水,身体的各个零部件就会罢工,最先表现的就是口渴、头晕和乏力。因此,夏日要及时补充水分,常喝淡盐水,以保证身体电解质平衡。

**保持心情愉悦,养成良好的作息习惯。**天气燥热加上压力大,如调整不好,就会出现轻微的抑郁症状。不用担心,这不是患上了抑郁症,只要调整好心情,很快就能“痊愈”。心情调整得靠自己,要让自己处在一个积极的环境中,多和朋友、家人聊天。另外,要养成良好的作息习惯。



**体育彩票**  
**新快赢481**  
8选2 好中奖,8选3 奖金高

体彩“七星彩”第13065期开奖公告  
中奖号码:5 8 4 1 4 4 6

奖等	全国中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	23注	22701元
三等奖	195注	1800元

**福彩新快开**  
**幸运武林**  
3选1 中奖易 10选3 奖金高

福彩3D游戏河南省开奖公告  
第2013151期中奖号码  
9 4 3

中奖情况		
奖等	中奖注数	每注金额
单选	920注	1000元
组选三	0注	0元
组选六	1120注	160元



## 中国冠军联盟12大建材家居品牌工程价签售会

# 大品牌 一起降

活动时间: 6月22日下午1时 活动地点: 市工人俱乐部

### 超级升值, 预交100元抵3600元

购联盟品牌 · 送豪华大礼  
享工程造价 · 抽现金大奖

 东鹏瓷砖 电话: 65553388	 OPPEIN 欧派 整体厨房 电话: 63356847	 HOLIKE 好莱客衣柜 电话: 63150828	 科勒 KOHLER 电话: 65988991	 大自然地板 Nature 电话: 62682780	 TIMES 时代1+1吊顶 电话: 63351551
 华日家居 电话: 61616161	 慕思·凯奇软床 DERUCCI 电话: 63285589	 ZUOYOU SOFA 左右沙发 电话: 65611699	 壁纸经典 源自欧美 格莱美 墙纸 电话: 63271862	 致逸木门 ZHIYI LOG DOOR 致逸木门 电话: 62682727	 凯撒琳 凯撒琳灯饰 电话: 65509689

**温馨提醒**

《认购意向书》可至各品牌门店购买或直接电话预约购买。工程价折扣优惠只限当场下单有效, 每品牌订金1000元请带足订金, 以免遗憾!