

高温天气依旧 局部有雷阵雨

本报讯（记者 蒋玉 通讯员 丹气）未来几天，我市仍是高温天气，并伴有局部地区阵雨或雷雨，天气变化不大，提醒大家做好防暑降温工作。

上周末，虽然酷暑天气依旧，但午后总有一阵阳光消失、大风狂作的阴暗天气，局部地区还出现了阵雨，给被“蒸煮”的丹阳降温。

专家提示：藿香正气并非夏季“万灵药”

新华社电 藿香正气水及胶囊是很多家庭的夏季常备药。中医专家提示，藿香正气并非夏季“万灵药”，只适合外感风寒且内伤湿滞的情形，并不适合外感风热、中暑等情况。

中国中医科学院广安门医院急诊科副主任医师赵昕认为，夏至以后往往气温高、湿度大，中医认为外湿可以引起人体内部的湿邪。如果同时贪凉吹空调、吃冷饮等，也就是在内伤湿滞的基础上外感风寒，具体可表现为胸闷、恶心、食欲不振、吐泻等症状，适用藿香正气。此外，水土不服出现消化道症状也可以用藿香正气。

北京大学第三医院中医科主治医师辛喜艳说，藿香正气的作用主要有解表化湿、理气和中，用于夏季感冒、胃肠型感冒等，患者既要有外感风寒的表现，又要具备内伤湿滞的症状。如果是外感风热，包括发热重、咽喉红肿疼痛、痰粘或黄、口渴等，则不可服用藿香正气水。

赵昕提示，藿香正气水在夏季应用较多，值得注意的是，藿香正气水并不能治疗中暑。

此外专家提示，藿香正气水含有酒精，应避免与头孢类药物同时服用。如果患者想避免酒精的摄入，可选择藿香正气胶囊。

为何运动了也瘦不下来

不少人每天都到健身房里挥汗如雨，希望能瘦下来，但效果不尽如人意。美国《预防》杂志指出，运动中做错的5件事是始作俑者。

1.体态不正。如跑步、健走时弯腰驼背含胸等，不但锻炼不到相应的肌肉和部位，还可能会受伤。良好的姿势会让人吸入大量氧气，不会觉得太难受。

2.水分补充不够。运动过程中水分大量流失。美国加州州立大学研究指出，当运动员处于缺水状态，动作会严重变形，强度也大打折扣。运动时可以补充含有钠、钾和葡萄糖的饮料；运动后可多饮白开水。

3.玩手机。一些用跑步机锻炼的人同时看书、玩手机、看电视，这会分散注意力，降低运动强度。但听音乐对运动有好处。

4.缺少重量训练。《运动科学与医疗》杂志一项研究指出，相比于只做有氧运动的人，搭配重量训练的人进食会减少。

5.太相信跑步机的数字。一些人只要踩上跑步机，就盯着屏幕上的卡路里或公里数，觉得很有成就感。美国肌力和体能训练协会年会上发布的一项报告显示，跑步机上的数字比实际情况平均高估30%。

今明两天，高温天气依旧待机，虽然最高气温有望暂别酷暑线，但仍有35℃，建议市民午后尽量减少户外活动，有关部门和单位按照职责做好防暑降温准备工作，可对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导。此外，高温条件下作业和白天需要长时间进行户外露天作业的人员应当采取必要的防护措施。

明日出现近15年来火星距地球最近一刻

新华社天津7月28日电 27日晚，“火星冲日”天象完美上演，这是15年一遇的“大冲”，明亮的火星如一块红宝石闪耀在东南方夜空，又大又亮，惊艳天宇。

天文专家表示，本次冲日时，火星距离地球并不是最近，最近一刻将出现在7月31日，这是近15年来距离地球最近的一次，火星看上去“更亮更大”。

天文资料显示，冲日时的火星，距离地球最近大约6000万千米以内，最远可达1亿千米以上。当地球在远日点附近而火星在近日点前后发生冲日时，就是所谓火星大冲，距离地球较近，亮度较高，也更便于观测火星细节。

“火星冲日”时，火星距离

■生活提示

天热，来块西瓜消暑！

夏季水果品种繁多，让爱吃水果的人大呼过瘾!但是要选择其中的“C位”，西瓜的票数肯定遥遥领先，赶紧吃起来！

- ### 五个健康好处
- 1.预防皮肤老化。随着年龄增长，皮肤中的胶原蛋白也会流失，开始出现皱纹。红肉西瓜含有较多的β-胡萝卜素，可在人体内转化成维生素A，提升皮肤对抗外界病菌的能力，也能加速受损肌肤复原。β-胡萝卜素本身也是一种抗氧化剂，有助预防肌肤老化。
 - 2.有助防中风。西瓜也是番茄红素“大户”。番茄红素有助改善血管功能，减少胆固醇对血管健康的威胁。研究发现，经常摄取富含番茄红素的食物，可降低约20%的中风风险。
 - 3.防感冒。番茄红素还是一种很强的抗氧化剂，有利于免疫系统健康，减少感冒的发病率。
 - 4.放松肌肉。很多人运动后都有肌肉酸痛的困扰。此时，不妨来片西瓜吧，西瓜含有丰富的钾，能帮助调节神经，放松肌肉。钾还能帮助钙质在体内有效利用，间接强化骨骼和关节。
 - 5.补充脑力。西瓜含有胆碱(属于B族维生素)，有助调节生物钟，保持大脑清醒，提升注意力和记忆力。

四类人少吃

西瓜虽好但属寒性水果，贪食会损伤脾胃阳气。有下列疾病的人不宜多吃。

第一，肾功能不全的人，西瓜有利尿作用，尿量增多会加

重肾脏负担。

第二，糖尿病患者也不宜多食，因为西瓜含糖量很高。

第三，脾胃虚寒，大便溏泻者宜少吃西瓜，西瓜性寒，多吃会伤脾胃。

近期天气预报：

今天全市晴到多云，局部有阵雨或雷雨，早晨最低气温：

27℃到28℃，白天最高气温：35℃。

31日全市晴到多云，局部有阵雨或雷雨，早晨最低气温：26℃到27℃，白天最高气温：34℃到35℃。

8月1日全市多云，局部有阵雨或雷雨，早晨最低气温：26℃到27℃，白天最高气温：35℃到36℃。

地球是最近吗？天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩指出，火星是地球的近邻，在地球的轨道之外。由于它和地球在各自的轨道上绕太阳公转，两者之间的距离有时近，有时远。火星距离地球最近和火星冲日通常不会发生在同一天。通常的情况是，距离最近可能比冲日日期提早几天或推迟几天。今年，就是推迟了4天。“7月27日，当天火星距离地球约5782万千米，而7月31日，火星距离地球只有5759万千米。这是2003年以来，火星距离地球最近的一次。”

天文专家表示，由于距离地球最近，31日晚的火星看上去仿佛一盏红灯，其亮度超过周围除金星之外所有的星



西瓜是目前水果店的主打产品，价格适中。

重肾脏负担。

第二，糖尿病患者也不宜多食，因为西瓜含糖量很高。

第三，脾胃虚寒，大便溏泻者宜少吃西瓜，西瓜性寒，多吃会伤脾胃。

第四，感冒初起的人不能吃西瓜，西瓜会引邪入里。

新鲜安全这样挑

看形状：质量好的西瓜瓜形匀称，偏头瓜、空洞瓜、裂瓜等畸形的西瓜质量差。

看表皮：瓜皮表面光滑、花纹清晰、纹路明显的是熟瓜；瓜皮表面有绒毛、光泽发暗、纹路不清晰的是不熟的瓜。

看两端：两端匀称、脐部和瓜柄凹陷较深的西瓜口感好；脐部和瓜柄部位比较平的西瓜口感一般；脐部和瓜柄部位又尖又粗的西瓜口感不好。

听声音：一只手托住西瓜，另一只手轻轻弹瓜或拍瓜，如

27℃到28℃，白天最高气温：35℃。

31日全市晴到多云，局部有阵雨或雷雨，早晨最低气温：26℃到27℃，白天最高气温：34℃到35℃。

8月1日全市多云，局部有阵雨或雷雨，早晨最低气温：26℃到27℃，白天最高气温：35℃到36℃。

星。公众用肉眼即可清晰目睹这颗颇具传奇色彩的星球。

通过望远镜观测火星，人们能看到什么？赵之珩说，除了可以观测到火星表面的颜色变化，还可看到白色极冠。

据了解，人们一直关注着地球以外还有什么天体存在生命，火星因为离地球较近，自然成为探索地外生命中被寄予期望的一个星球。

天文专家表示，自1962年以来，人类已经陆续成功向火星发射了20多个火星探测器，希望在那里找到生命存在的证据。而科学家们近日的一项最新研究成果表明，火星上一个液态水湖被人类首次发现，这无疑增加了火星上存在生命的可能性。



明日停电

7月31日 暂无。

上周水质				
丹阳水务集团有限公司 www.dywater.com.cn				
指标	标准值	出厂水均值	市区(含开发区)管网水	乡镇管网水
COD _{Mn}	≤3mg/L	0.9	1.0	1.2
浑浊度	≤NTU	0.10	0.14	0.20
色度	≤15度	<5	5	5
臭和味	无异臭、异味	0	0	0
余氯(mg/L)	0.80 出厂水 0.30 管网水 0.05	0.60	0.45	0.40
菌落总数	≤100CFU/mL	未检出	未检出	未检出
总大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
耐热大肠菌群	不得检出/100mL	未检出	未检出	未检出
肉眼可见物	无	无	无	无
饮用水水质评价结果	合格	合格	合格	合格

2018 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映7部影片：

沈腾主演喜剧电影《西虹市首富》；赵又廷、冯绍峰、刘嘉玲等主演动作、悬疑、奇幻电影《狄仁杰之四大天王》；彭于晏、廖凡主演动作、剧情、喜剧电影《邪不压正》；徐峥、周一围主演剧情、喜剧电影《我不是药神》；道恩·强森、昆凌主演动作、冒险、剧情电影《摩天营救》；喜剧、动画、家庭电影《神奇马戏团之动物饼干》；剧情、动画、冒险电影《淘气大侦探》。

全球最先进的RealD 3D，就在卢米埃影城！卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜！

手机下载卢米埃官方APP，最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号：卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映4部影片：

沈腾主演喜剧电影《西虹市首富》；赵又廷、冯绍峰、刘嘉玲等主演动作、悬疑、奇幻电影《狄仁杰之四大天王》；徐峥、周一围主演剧情、喜剧电影《我不是药神》；道恩·强森、昆凌主演动作、冒险、剧情电影《摩天营救》。

具体场次及时间：

- 1.可拨打热线咨询：0511-86169688
- 0511-86058118；
- 2.可关注微信公众账号：dyzhongying。

信息收集:岳春芳

彩票信息

体彩七位数

第18116期：
3 5 3 9 1 6 0

体彩大乐透

第18087期：
03 14 19 23 25 +01 04

体彩排列5

第18203期：
2 1 6 6 9