

40天！超长版“三伏天”开启

入伏首日凉爽宜人 17日~18日预计有中到大雨

2020年“三伏”40天，“苦夏”之时怎么吃？

专家介绍

薏米赤小豆粥

绿豆百合粥

荷叶绿豆粥

冬瓜莲子粥

冬瓜芡实汤 等

都是补气清暑、
调理脾胃的不错选择

粥中加入 **山药、茯苓、淡竹叶** 等药材，祛湿效果更好，
此类药粥对老人、儿童以及脾胃功能虚弱者最为适宜

三伏天里

- 可多吃苦瓜、西红柿等具有去火作用的新鲜蔬菜
- 适量食用水果
- 慎食辛辣刺激和油腻食物
- 饮品可选择能够消暑的绿豆汤、利于清热的金银花茶等
- 少食冷饮莫贪凉

新华社发

本报讯(郑报全媒体记者 张华)凉风习习,夜里空调都不用开启,打开窗户凉风自来,能想象到“三伏天”已“到货”了吗?7月16日起,40天的超长版“三伏天”开启。但近期雨水频繁,未来7天最高气温在30℃徘徊。

据了解,今年初伏7月16日~25日,为10天;中伏7月26日~8月14日,

为20天;末伏8月15日至8月24日,为10天。

“三伏天”是一年中 hottest 的时节,气温高,气压低,湿度大,风速小。但由于近期处于汛期,雨水较多,我市天气凉爽。预计17日~18日我市有中到大雨,局地暴雨,伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。

在外骑行时长一般超过10小时 @外卖小哥、UU跑男 天热也请戴好头盔



本报讯(郑报全媒体记者 汪永森 见习记者 刘地 实习生 逢佳曼 通讯员 韩黎剑 杨晨曦 文/图)昨日进入“三伏天”,进出银基商圈的外卖小哥与UU跑男多数没有戴头盔,其他市民佩戴头盔的情况更为少见。

郑州交警三大队昨日联合火车站管委会,召集平安二七志愿者,在银基广场开展“一盔一带”再宣传、再发动活动。9时,银基高贸城外,三大队车站一中队民警向过往群众发放宣传页,并对30余名不规范佩戴安全头盔的外卖小哥及UU跑男进行批评教育。

“不戴头盔都流汗,戴了头盔更难受。”不少外卖小哥表示,公司发放有安全头盔,外卖小哥和UU跑男自己也会随车携带头盔,但做不到时时佩戴。

三大队车站一中队中队长王杨介绍,外卖员及代送业务员每日在城市道路上骑行的时长超过10小时,佩戴的头盔可在事故发生时,使受伤者的比例下降70%,死亡率下降40%。

他提醒,天气热不能成为不戴头盔的理由,希望外卖小哥和UU跑男把头盔戴好、戴牢,做到不闯红灯越线、不逆行抢行,为自己和他人的人身安全负责。



郑州消防牵手河南有线 将打造省内首个消防频道



本报讯(郑报全媒体记者 汪永森 见习记者 刘地 实习生 逢佳曼 文/图)7月16日,郑州市消防救援支队与河南有线电视网络集团有限公司举行消防宣传合作签约仪式,将建立《郑州消防》电视专栏、消防安全知识培训在线教育平台、固定宣传矩阵、应急提示平台4个项目,通过物联网等信息化手段提升消防领域智慧化管理能力,提高社会防灾减灾救灾能力,维护社会公共安全。

郑州市消防救援支队支队长杨全德表示,消防安全氛围的营造,不能仅靠消防部

门单打独斗,更需要全社会各行业的积极响应和参与。河南有线受众量庞大,与人民群众最普遍的娱乐生活息息相关,双方的合作就是要深化整合优势领域,将消防安全知识普及到千家万户。希望通过此次合作,在全省范围内建成首个消防频道,同时将大幅拓展消防宣传教育平台。

河南有线电视网络集团有限公司董事长朱喜旺认为,此次合作既是加强郑州市应急体系和应急能力的创新之举,也是深化政媒合作、实现共建共享的双赢之举。

书香暑假



经历了一个短暂学期后,现在郑州的学生已进入了暑假时间。这个暑假,学生们的出行计划有所减少,书店、图书馆、城市书房等地成了很多孩子最喜欢去的地方。在这里吹着空调看看书,过一个书香暑假,是挺有意义的事情。郑报全媒体记者 马健 图