

端午节天气晴好 早晚凉爽



■记者 罗毅

本报讯 强降水来去匆匆。昨日,我市降水结束天气转好,气温也开始回升。记者昨日下午从我市气象部门获悉,端午节期间我市天气晴好,气温将呈现小幅走高的态势。具体预报为:7日,晴到多云,最高气温在33℃左右,最低气温在20℃左右;8日,多云,最高气温在34℃左右,最低气温在22℃左右;9日,晴到多云,最高气温在35℃左右,最低气温在22℃左右。

端午节期间正逢高考,从天气情况看,高考期间我市的气温不是很高,早晚凉爽,不会影响考生的发挥。

芒种到 盛夏至



■记者 罗毅

本报讯 昨日是二十四节气的“芒种”,标志着盛夏时节即将到来。芒种时节的最大特点就是气温逐步升高,天气炎热,提醒市民在这个时节多吃一些清热利湿的食物。

芒种是农历二十四节气的第九个节气,也是进入夏季的第三个节气。芒种是农忙时节,小麦接近成

熟,麦粒接近饱满,麦穗上长出长长的麦芒。气象专家介绍,芒种时节的气象显著特点是气温升高,天气炎热,尤其是在我国长江中下游地区,空气非常潮湿,天气异常闷热,“暑易入心”。

从我市的天气情况看,芒种当日全市天气转好,之后气温回升。因此,进入芒种后,天气会更加炎热,人体出汗较多,要注意及时补水,以防脱水和中暑。饮食上应以清淡、易消化、富含维生素的食物为主,可多吃一些清热利湿的食物,如苦瓜、冬瓜、西红柿、黄瓜等。此外,还应做好身体和情绪上的调整,保持乐观和积极的心态,中午应适当休息。

天气转好,气温也开始回升。市气象部门数据显示,6日我市最高气温在30℃左右,十堰城区最高气温为30.5℃,比较凉爽。

端午节期间我市天气晴好,气温将呈现小幅走高的态势。具体预报为:7日,晴到多云,最高气温在33℃左右,最低气温在20℃左右;8日,多云,最高气温在34℃左右,最低气温在22℃左右;9日,晴到多云,最高气温在35℃左右,最低气温在22℃左右。

暑期学生火车票开售 4种情形不能购买学生票

■记者 冰客 特约记者 赵连斗
通讯员 李晓林

本报讯 记者昨日从十堰车务段获悉,今年暑期的学生火车票已经开售,4种情形不能购买学生票。

据十堰车务段客运科相关负责人介绍,今年铁路暑运将从7月1日开始,到8月31日结束。暑期学生火车票乘车时段为6月1日至9月30日。

根据互联网和电话提前30天预售车票的规定,6月7日,学生可以通过12306网站、95105105电话和手机客户端,购买7月4日(含)之前的学生票;火车站售票处、代售点、自动售票机推迟两天,以此类推。

学生购买普通硬座火车票可享

受半价优惠,购买普通硬卧票和动车组二等座车票可享受七五折优惠,软座(卧)、动车组一等座不发售学生票。此外,凭学生证每年只能购买4次学生票,且必须符合学生证上的乘车区间。学生在火车票代售点购买或换取纸质普铁和高铁客票,免除每张票5元的销售服务费。

有下列情形之一的不能购买学生票:今年已购买过4次学生票;本学期没有注册;没有贴学生票优惠IC磁卡;学生证涂改过。新生可凭录取通知书购买学生票。

铁路部门预计,今年学生出行高峰将出现在6月下旬至7月初,返程高峰将出现在8月底至9月初,届时部分热门方向的车票将十分紧张,广大学生应尽早购票。

足球亚洲杯宣传片频现武当元素

■记者 周仑

本报讯 近日,在巴黎召开的亚足联特别代表大会上,亚足联宣布,2023年第十八届亚洲杯将由中国承办。在此次申报成功的宣传片中,武当元素多次出现。

中国足协亚洲杯申办宣传片时长2分09秒,武当元素作为宣传片的

第一组镜头夺人眼球,由武当三丰派第十五代传人蒋师莫出境,展示太极功夫,并与足球相结合,让人在欣赏足球宣传片的同时,可以感受到武当功夫的魅力。

据了解,亚洲杯是亚洲范围内含金量最高的足球赛事。中国承办亚洲杯,有利于提高我国足球水平,推动我国足球运动的普及与发展。



编者按 中药的疗效和中药材的质量密切相关,目前市面上的中药材质量良莠不齐,不易辨别,为了帮助市民识别中药材,了解其药性和用法,本报邀请十堰武当中西医结合医院的中医专家普及中药知识,每周一期,敬请关注。

玄胡

别名:延胡,玄胡索,元胡索,元胡。

产地: 生长于溪流两岸或山脚的沙质土壤或沙土中,分布于江西、江苏、安徽、浙江、河南、湖北等省。全国多数地区有栽培,主产于浙江。

采收加工: 栽培元胡5—6月间采挖、收获最适宜,折干率较高。采挖后分别装在竹箩里,洗净泥土,放入开水中煮3—6分钟至块茎内部中心有芝麻样小白点时,立即捞起晒干。野生元胡一般在植物生长末期或花期采挖,因为过迟难于寻找,但此时采挖药材质量较差,总碱含量较低。

炮制及饮片:

延胡索:除去杂质,洗净,干燥,切厚片或用时捣碎。

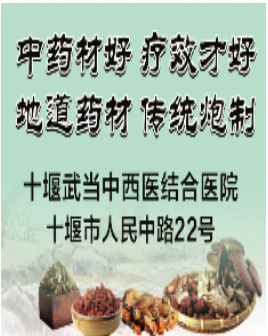
醋延胡索:取净延胡索,加入适量醋,炒干或煮至醋吸尽,切厚片或用时捣碎。

性味功能:味苦、辛,性温。有活血散瘀、利气止痛功能。

主治用法:用于全身各部分瘀血瘀之痛,痛经,闭经,癥瘕,产后瘀阻,跌打损伤,痞气作痛,用量3—9g,水煎服,孕妇忌服。

中医药专家值班表

贺茂华	周一至周六全天
杨澄宇	周一、周三、周五下午
魏 豪	周一至周五全天
梁游沂	周一至周六上午
陈声慧	周一至周日上午
张友让	周一至周六全天
肖亚明	周一至周五全天、周日全天
毛加立(针灸推拿)	周一至周五全天、周日全天



和信销品茂
HEXIN SHOPPING MALL

放“粽”端午 礼不可挡

6月7、8、9日三天,凡是商场购物满288元的顾客,凭小票即可参与抽奖活动,奖品有电影票、粽子、杂粮、ktv券、酒吧券等,转到通奖者,另可获得礼品粽子一份。(请至二楼服务台)

地址:十堰市邮电街8号和信销品茂 咨询电话:0719-8615388