

每日金句 纵使黑夜吞噬了一切,太阳还可以重新回来。——汪国真

# 顶着高温,念着凉快



赤日几时过,清风无处寻。最近,株洲天气仿佛循环进入“一直热,一直热,一直一成不变地热”的状态里。市气象台说,本周接下来的日子,株洲依然全部是高温日,晴热高温天气还将伴随着我们,热辣的感觉暂时不会退去,热浪在城市里一波接一波,没完没了。

因为热,这几天,人体感觉非常酷热,在上午10点到下午4点之间,最好避免外出。

天气炎热,人体消耗会比较大,这时“好好吃饭、好好睡觉”显得尤其重要。另外,现在已经进入大暑节气,适合吃一些清淡、易消化的食物,比如山

药、莲藕、绿豆、薏仁等。如果有空,这两天不妨煮些绿豆汤,放在冰箱里,偶尔吃上一碗,清凉解暑。

因为炎热,不少人可能会晚上睡不安稳,不开空调睡不着,开了空调又觉得气闷。不过建议大家还是开吧,这两天,即便是晚上12点,市区气温也有30℃上下,凉快不到哪里去。夏天容易睡不好,所以最好不要等到很困时才去睡,微微有些倦意了就别再看电视了;中午如果有条件,也不妨补个午觉。

另外,炎热的天气,会让人心情变得烦躁,有个专业称谓叫做“情绪中暑”。一般来说,当室外气温高于36.5℃,日照时间超过12小时,且空气湿度超过80%时,就比较容易情绪中暑。

所以大家在照顾身体的同时,也尽量多做点让自己高兴的事吧。等酷暑过去,回忆起来,在最热最热的那几天,还干过种种开心的事情,多好。

(记者 王娜)

今天天气	明天天气	后天天气
多云	晴	晴
27—36℃	27—37℃	28—36℃

风力:2—3级 风向:南风  
空气质量等级:良 可吸入污染物:臭氧  
一周天气早知道,请拨电话96121  
(市环境监测中心站、市气象台23日16时发布)

## 开奖

(开奖日期:2020年07月23日)

<b>福彩</b>	<b>体彩</b>
双色球 第2020067期	排列3 第2020155期
红球号码:04 07 09 23 27 30	中奖号码:0 1 2
蓝球号码:08	排列5 第2020155期
3D 第2020156期	中奖号码:0 1 2 3 7
中奖号码:1 1 2	



我有一个28寸旅行箱,全新,360元转让。有需要的请加微信:zxc941231



(如果你想出售闲置物品,请扫码加群,上传实物图、物品信息、价格及联系方式。一切交易以当事人沟通为准,晚报概不负责。)

# 株洲晚报

庚子年六月初四  
2020/07/24  
星期五  
今日16版

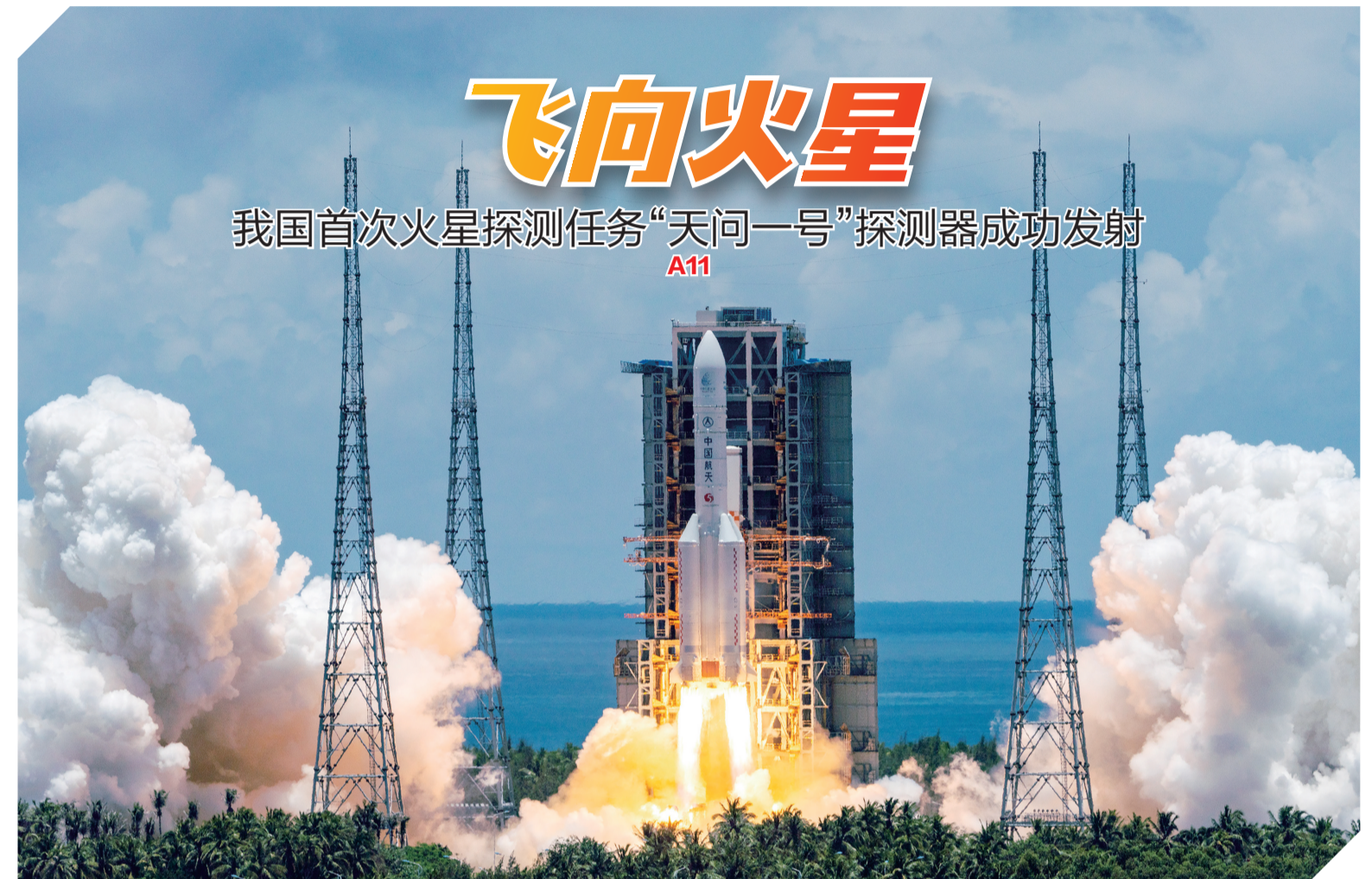
株洲日报社主管、主办  
国内统一刊号 CN43-0061

微信公众号 智慧株洲App  
新闻热线 28829110  
广告热线 28835396  
总第6822期

## 2020'金秋助学今日启动

爱心热线:28829110、13873320022(微信同号)

A05



### 飞向火星

我国首次火星探测任务“天问一号”探测器成功发射

A11

▲7月23日,长征五号遥四运载火箭在中国文昌航天发射场点火升空,实施我国首次火星探测任务(“天问一号”任务) 新华社记者 才扬 摄

### 株洲“厕所革命”经验全省推介

A02

### 湖南公布高校录取控制分数线

文史类本科一批550分,理工类本科一批507分

A03

智慧公交“株洲通”APP上线  
扫码乘车享八折,还可给公交卡充值

A06

“钢铁妈妈”18年含辛茹苦  
用爱为残疾儿子撑起一片晴空

A07



## 家电提前引爆株百62周年店庆惠

# 快

庆生惠, 还需快人一步

7月30日13点-21点

# 夜宴8小时

[在店庆优惠基础上购家电再享]

株百会员**6倍**积分  
套购满额加送扫地机器人

活动详情请见店内告示

长虹&美菱鼎力支持株百62周年庆!狠让利,狂送礼!

中心店 株洲百货大楼二楼 28258018 | 天元店 天元购物广场四楼 22713759



一座城市 一场店庆

株百62  
店庆狂欢周

株百62 周年庆  
since 1958

更多精彩 不止五折

活动时间:7月31日~8月6日