

天气指数

空气质量 **一级**

空气污染指数为 44, 属于一级, 空气中有少量可吸入颗粒物, 呼吸道疾病人群需注意防护

(空气质量指数最高级别为五级, 最低一级, 指数最高值为 300 或以上, 指数越高代表污染越重)

紫外线指数 **四级**

紫外线强度为 8, 属于四级, 上午 10 时至下午 16 时避免外出, 或尽可能在遮荫处, 在室外活动时最好戴好遮阳帽并涂擦防晒霜保护皮肤

(紫外线指数最高级别为五级, 最低为一级, 指数最高值为 10 或以上, 指数越高代表紫外线强度越大)

火险指数 **三级**

城市火险指数为 11, 属于三级, 在这种天气下火灾可燃

(火险指数最高级别为五级, 最低为一级, 指数最高值为 17 或以上, 指数越高代表越易燃)

穿衣指数 **一级**

早晚穿衣指数 1.3, 属于二级, 建议穿着薄型长裤, 薄型 T 恤衫; 中午穿衣指数 0.1, 属于第一级, 建议穿着短衫、短裙、短裤

(穿衣指数最高级别为八级, 最低为一级, 指数最高值为 18 或以上, 指数越高代表穿衣越多) 时报记者 赵安然

国内城市

北京	晴转雷阵雨	24℃~31℃
上海	多云转晴	27℃~35℃
天津	晴转雷阵雨	23℃~33℃
重庆	中雨	22℃~26℃
香港	阵雨转晴	27℃~32℃
澳门	多云转晴	27℃~32℃
武汉	多云	27℃~33℃
长沙	晴转多云	28℃~37℃
南京	多云转雷阵雨	23℃~33℃
台北	晴转多云	26℃~36℃
成都	阵雨转多云	20℃~28℃
深圳	晴到多云	26℃~33℃

旅游城市

三亚	雷阵雨	25℃~31℃
青岛	多云转阴	20℃~23℃
厦门	晴	26℃~33℃
桂林	多云	26℃~34℃
丽江	大雨	14℃~18℃
黄山	阴转多云	17℃~20℃
张家界	阵雨	26℃~33℃
吐鲁番	晴	26℃~42℃
敦煌	晴	16℃~33℃

国际城市

纽约	小雨转阴	20℃~29℃
东京	阵雨转小雨	20℃~25℃
悉尼	多云	9℃~18℃
开罗	晴转多云	23℃~34℃
莫斯科	阴转雷阵雨	13℃~21℃
柏林	多云转中雨	12℃~29℃
罗马	多云	19℃~31℃
伦敦	多云	12℃~22℃
巴黎	多云	15℃~27℃
旧金山	多云	11℃~22℃

实用电话本

供电服务热线: 95598

供水服务热线: 96968

煤气公司热线: 83962222

交通违章查询: 96110110

白云国际机场: 86130088

广铁订票热线: 95105105

省客运站咨询: 86661297

天河客运站: 37085070



天气女郎

温菁雅

身高 165cm

三围 81 55 66

服装提供: 心吻服装

模特提供: 漫姿莎华模特经纪公司

摄影: 黄伟

造型: 萧萧

天气女郎话你知:

体寒者最好不要睡凉席

在酷暑湿热天气, 很多市民会习惯用凉席, 铺在床垫上或地上睡, 既凉快又干爽。但在用凉席时要特别注意, 睡凉席不得当会引发凉席皮炎。凉席最好不要选草席, 多选用竹、藤编制的凉席可减低过敏机会。凉席每年夏天使用前, 应进行开水烫洗, 或放到阳光下暴晒, 在使用中, 应一天一擦洗, 周一晾晒。

另外, 医生提醒, 凉席并不是人人皆宜。比如当人体受寒着凉时, 肌紧畏寒, 关节酸痛, 不宜睡凉席。患有肩周炎的患者, 也不宜睡

凉席。在空调房里睡凉席, “凉上加凉”对身体没有好处, 尤其是体弱的老人, 而患过颈椎病、肩周炎等的人也很可能因为低温下睡凉席导致“一夜病发”。

很多“新手”妈咪会问: 宝宝可以睡凉席吗? 但是凉席有一个缺点, 就是它不吸汗, 如果宝宝出汗比较多, 可以在凉席上再铺一层薄薄的床单或纱布。最好给宝宝用旧凉席, 先查看一下凉席表面是不是光滑无刺, 如果宝宝出汗多, 要经常擦洗、晾晒。

时报记者 赵安然

今日关注

珠江今天再现最高水位

广东天文学会预测, 由于受强降雨和强天文潮汐的双重影响, 近日广州珠江再次出现今年以来的最高水位, 最高水位日期将出现在7月3日至5日, 其中最高水位将超越2.2米(珠江基面), 即超越警戒水位0.7米。预计7月7日后, 广州珠江最高潮位将会明显回落。暴雨频下, 江河水位暴涨, 加上受强天文潮汐的影

响, 今年广州珠江最高水位不断攀登新的高峰。6月4日广州珠江最高水位超越2米、6月19日最高水位超越2.1米、7月3日最高水位将会超越2.2米。

天文学家预计今日12时10分, 明日为12时40分, 5日为13时20分为最佳观潮时间, 赏潮戏水者可提前60分钟到达广州珠江两岸的“亲水堤”现场。

时报记者 赵安然
通讯员 李建基

高温天气 莫忘祛湿

广州今日天气
多云到晴
26℃~34℃
吹轻微偏南风

昨日广州的最高气温让市民“失望”了: 并没有飙升至 35℃, 这幸好有南风的襄助才有晴朗舒适的好天气。但可

别高兴太早, 广州的夏天向来以高温湿热著称, 今明两天气温逐步上升, 加上局部雷阵雨, 潮湿闷热将重返。

昨日最高气温32℃

白天太阳虽猛, 但由于风力较大, 昨日并未创出 35℃以上的高温, 广州市区录得最高气温为 32.0℃。五山气象台未观测到雨量, 但番禺和萝岗一带除了局地的雷阵雨, 开发区录得最大雨

量 12 毫米左右。广东省气象台预测, 副热带高压将进一步加强和西伸控制广东上空, 各地阳光增多, 气温升高。

多喝汤水防暑祛湿

今天粤西多云有分散阵雨或雷阵雨, 其余地区晴到多云, 4~5日全省以晴到多云天气为主, 天气炎热, 最高气温超过 35℃。广州市区今日白天多云到晴, 气温 26℃~34℃, 明后两日以晴天为主, 局部有雷阵雨, 最高气温 35℃。气象专家提醒, 广东省逐渐转高温湿热天气, 高温高湿易使长时间水浸的地区滋生病菌和传染病, 要注意防疫。市民日常可以通过喝节瓜鲫鱼汤、绵茵陈蛇舌草鲫鱼汤等祛湿的汤水调理身体。

时报记者 赵安然
通讯员 晴雨

应时靓汤

茯苓茅根炖水鱼健脾祛湿

通常人们在夏季只注意防暑降温, 而对较为“隐蔽”的湿度却关注不够。其实夏季较高的湿度对人体健康也有很大的负面影响。中医将导致人体生病的过高湿度称为“湿邪”。夏季的高温常常是伴随着高湿度, 即常说的“高温高湿”、“湿热交加”。湿邪常使人无精打采、胸闷心悸、全身乏力等, 因而夏季防暑更要防湿。鲜茯苓茅根炖水鱼能健

脾祛湿、养阴清补, 为夏日祛湿养生汤水之一。

材料: 鲜茯苓150克(干品则30克)、鲜茅根20克、水鱼1只、猪瘦肉100克、生姜3片。

烹制: 配料洗净; 猪瘦肉洗净; 水鱼宰洗净(或请售者代劳), 切块, “飞水”后, 一起与生姜放进炖盅内, 加入冷开水1000毫升(4碗量), 加盖隔水炖3小时便可, 进饮时方调入适量食盐, 此量可供3~4人用。



天然矿泉水
统一零售价 **15元/桶**

十四年的品质 订水热线: 020-89010967