

端午假期“邂逅”父亲节

小长假先晴后雨 气温凉爽

今年端午假期与父亲节“相遇”，很多人在筹划父亲节那天给父亲带来一份惊喜。那么，到底要给父亲准备些什么样的礼物呢？这几天，小王身边的小伙伴们已经展开了热烈的讨论，剃须刀、领带、打火机都成了父亲节礼物的首选。

不过，都说陪伴是最常情的告白，有时候也许买什么礼物都不如陪伴来得重要。每天工作都这么忙，这次的父亲节恰好撞上了端午小长假，大家不妨抽时间回家看看吧，陪爸爸看看电视唠唠嗑，一起散散步，聊聊孩童时的开心往事，就是给

父亲最好的节日礼物。

虽然下周一就是夏至节气了，不过受梅雨期影响，气候依然变化无常。小王从区气象台了解到，受梅雨带影响，17日夜我区普降中到大雨，其中西南部地区局地有暴雨；17日20时-18日8时全区面雨量22.6毫米，最大云栖村67.3毫米、闲林58.5毫米、新泰村56.6毫米，临平城区21.4毫米。好在昨天上午随着雨带南压，降水逐渐减弱，下午就雨止转阴；最高气温在23.8℃。今明两天雨水暂歇，最高气温也有所回升，今天气温预计在

20—28℃左右，无论是晾晒衣物还是做些节前准备，都是非常不错的时机。

小长假将至，三天的假期不少市民都有出游的打算。小王打听到，本周的强降雨拉低了气温，因此这几日气温也不会高，是难得的初夏舒适天气。不过端午小长假先晴后雨，21日以后受梅雨带北抬影响，我区又将出现一次明显降雨过程，强降雨将主要集中在21日夜里至22日。局地雷阵雨很难防，这些天，大家出门不妨带一把伞，晴时遮阳，雨时挡雨，非常实用。

■记者 王杨宁 通讯员 施锋

■养生有道

夏至养生需面面俱顾把好关

下周便进入夏至，人们常说的“不过夏至不热”，这个时候才真正进入炎热的季节。天气热，市民尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段和老、弱、病、幼人群；在进行户外工作或活动时，要避免长时间在阳光下曝晒，同时采取防晒措施：穿浅色或素色的服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞；多喝水。

此外，盛夏酷暑，高温燥热，常使人们食无味、睡不香，容易出现头晕、头痛、乏力，甚至恶心、呕吐等症状，为了安全度夏，家里准备一些防暑药物是很有必要的。随身携带防暑药物，如：藿香正气水、人丹、清凉油、风油精等，能清暑解毒，治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻等症状。

还有，在高温作业场所，企业要采取有效的防暑降温措施，加强对工人防暑降温知识的宣传，合理调配工人的作业时间，避免高温时段室外作业，减轻劳动强度。另外，也需注意避免长时间在冷气设备环境下工作和生活，否则易导致下肢酸痛、乏力、头痛、腰痛、容易感冒和不同程度的胃肠病等症状。

还可以在饮食上加以调节，喝些绿豆汤，用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥不仅香甜爽口，还是极好的清热解暑良药，可以有效地防暑降温，避免发生中暑。一旦发生中暑，应将病人抬到阴凉通风的地方，躺下休息，给病人解开衣扣，用冷毛巾敷在病人的头上和颈部，然后送往医院治疗。

■小王跑菜场

“粽子香，香厨房。艾叶香，香满堂。桃枝插在大门上，出门一望麦儿黄。这儿端阳，那儿端阳，处处都端阳。”这是旧时流行甚广的一首描写端午节的民谣。总体上说，各地人民过端午节的习俗大同小异，而端午节吃粽子，古往今来，中国各地都一样。

如今的粽子更是多种多样，璀璨纷呈。肉粽、水晶粽、蜜饯粽、板栗粽、火腿粽、咸蛋粽等等真是让人吃都吃不过来。

端午期间的菜价小王也打听过了，菠菜4.40元/斤，莴苣笋3.00元/斤，西红柿3.50元/斤，土豆2.50元/斤，黄瓜2.50元/斤，活鲫鱼10.00元/斤，绿豆6.00元/斤。（以上菜价仅供参考）

■未来6天

6月20日	多云到阴	22℃—29℃
6月21日	阴有阵雨或雷雨	21℃—26℃
6月22日	中到大阵雨或雷雨	22℃—25℃
6月23日	阴有阵雨或雷雨	24℃—30℃
6月24日	阴有阵雨或雷雨	27℃—32℃
6月25日	阴有阵雨或雷雨	27℃—34℃



下一周

你知道吗？历史上的下一周发生过这些事。

■记者 王杨宁 整理

1908年6月19日
清廷将电报收归官办

1908年6月19日，邮传部决定收回电报商股，规定以后电报全由官办。清廷欲收回电报商股之说，上海等地早有传闻，一时上海电报股票行情低落，邮传部怕奸商借以动摇人心，从中渔利，便宣布说，邮传部的确要将电报商股收回，但具体方法还需同股东商量，且绝不会让大家吃亏。4日，盛宣怀代表邮传部，在上海召集电报股东胡二梅、陈调夫等，会商电报商股赎价。胡二梅主张每股应给价300元左右。盛宣怀定每股170元。众股东颇为不满。但邮传部还是决定收回高股，并许诺在电报全部官办之后，增加投资、添设线路，并消减电报费用。

1991年6月20日
上海南浦大桥通车

1991年6月20日，上海南浦大桥胜利合龙，全桥贯通，将黄浦江两岸连成一体。

南浦大桥当时是我国第一、世界第三大双塔、双索面迭合梁斜拉桥。工程总投资8.2亿元，大桥全长8346米，桥头两座主塔各高达154米，主桥长864米，由1500吨的斜拉钢索和6300吨的钢梁、3200块混凝土桥面板拼装而成。主桥离水面净高46米，桥下可通行5.5万吨巨轮。桥上每天最多通车容量为5万辆。其设计和施工技术均进入世界领先地位。

1992年6月21日
李先念逝世

李先念出生于湖北黄安县一个贫苦农民家庭，很小就失去了父母。他种过地，放过牛，走上革命道路时，还是个木匠。1927年他参加了中国共产党，同年参加了著名的“黄麻起义”。第二年他加入游击队。在革命斗争中，他逐渐成长为一个著名的军事家。从1931年开始，他先后担任红军团、师、军的政治委员，参加指挥了许多重要战役，为建立鄂豫皖和川陕革命根据地作出了重要贡献。

全国解放以后，李先念先后担任国务院副总理、中央政治局委员、中央政治局常委、国家主席、全国政协主席等要职，为建立完整的国民经济体系作出了杰出的贡献。

1984年6月22日 邓小平说
香港实行“一国两制”50年不变

1984年6月22日-23日，邓小平分别会见香港工商界访京团和香港知名人士钟士元。在谈话

中，他说，中国政府为解决香港问题所采取的立场、方针、政策是坚定不移的。我们多次讲过，我国政府在1997年恢复行使对香港的主权后，香港现行的社会、经济制度不变，法律基本不变，方式不变，香港自由港的地位和国际贸易金融中心的地位也不变，香港可以继续同其他国家和地区保持和发展经济关系。我们还多次讲过，北京除了派军队以外，不向香港特区政府派出干部，这也是不会改变的。我们派军队是为了维护国家的安全，而不是去干预香港的内部事务。我们对香港的政策50年不变。我们说这个话是算数的。他说，我们的政策，是实行“一个国家，两种制度”，具体说，就是在中华人民共和国内，大陆10亿人口实行社会主义制度，香港、台湾实行资本主义制度。

1946年6月23日
南京发生“下关惨案”

1946年6月23日，上海10万群众举行反内战、反对美国干涉中国内政的集会和示威，并选出马叙伦等10余人赴南京请愿。

当晚，当请愿代表行至南京下关车站时，遭国民党特务殴打，马叙伦、阎宝航等多人受伤。

事后，周恩来为“下关惨案”事件向马歇尔、徐永昌、俞大维提出严重抗议，要求严惩祸首，并到医院慰问伤者。

1911年6月24日
电影首次进入我国民间放映

早在1896年，上海徐园“又一村”曾放映过一部法国短片，当时能有幸一饱眼福的只是极少数上层社会的有钱有势者。1911年6月24日，西班牙人雷玛斯在上海虹口建筑虹口大戏院，新兴的娱乐方式——电影开始进入我国民间。

当时上海自治公所针对电影的放映，曾公布了严格的管理办法。其中规定：开设影戏院，必须领有执照，男女观众必须分座，影片不得有淫秽内容，放映时间至迟以夜间12点以前为限等等。

1951年6月25日
世界首次播出彩色电视节目

1951年6月25日晚，世界上第一部彩色电视节目播出。这一长四小时的节目由美国CBS播放，纽约、巴尔的摩、费城、波士顿和华盛顿的居民都可看到。参加这一节目的有阿瑟·戈德弗雷、菲尔·埃默森、萨姆·莱文森和埃德·萨利文，他们成了这一里程碑的见证人。有趣的是，当时人们还没有一台彩色电视，而CBS自己也仅拥有三十余台。