



菏泽新世纪电影城

推荐影片:鸡排英雄



导演:叶天伦
主演:蓝正龙、猪哥亮
类型:喜剧
片长:100分钟
国家/地区:中国台湾
对白语言:汉语普通话/闽南语
上映时间:7月12日上映
内容简介:布袋戏台客、文艺女记者、鸡排大姊大、单亲牛排辣妈,一群赤手空拳的平民英雄,展开一场捍卫土地的梦想之战。
每周二半价观影

7月部分影片

- 兔侠传奇**
导演:孙立军
主演:范伟、闫妮
类型:动画、动作
上映时间:7月11日
- 迷途追凶**
导演:罗永昌
主演:黄秋生、文咏珊、任贤齐
类型:犯罪、惊悚
上映时间:7月12日
- 藏獒多吉**
导演:小岛正幸
类型:动画
上映时间:7月12日
- 钢的琴**
导演:张猛
主演:王千源、秦海璐

- 回马枪**
导演:李远
主演:任达华、伊能静
类型:动作、犯罪
上映时间:7月15日
- 变形金刚3**
导演:迈克尔·贝
主演:希亚·拉博夫、罗茜·汉丁顿-惠特莉
类型:动作、科幻
上映时间:7月21日
- 惊悚之夜**
导演:于博
主演:张希临、王丽丽
类型:犯罪、惊悚
上映时间:7月31日

M 每周荐书

《聪明人都在用的催眠术》

作者:格桑泽仁
出版社:湖南文艺出版社
出版年月:2011年6月(第1版)
内容简介:催眠无时无刻不在影响着我们的生活。微软、Google、沃尔玛、宝洁都是催眠的高手;风靡全球的励志心灵导师戴尔·卡耐基、政治家奥巴马玩的都是催眠。在本书中,催眠大师格桑泽仁运用浅显通俗的语言、生动详实的案例以及大量形象的图片,教给我们生活中各种各样的催眠技巧。催眠非常好,聪明的人都在用。还不用催眠?那你out了!



夏季喝茶七禁忌

夏天喝茶解暑一定要慎重,老年人最好不要喝浓茶。

1、禁忌饮茶过度。茶叶里含有咖啡因,过度饮茶会引起焦虑、烦躁、失眠、心悸等症,从而导致睡眠不好,因此要注意饮茶适量。

2、忌久泡茶水。夏季饮茶要现饮现泡,这样效果更佳,如泡时过久,不但会失去茶叶的清香味,还可使茶叶中的维生素c、维生素B遭到破坏,大大影响了茶叶的营养价值。

3、禁忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留3小时左右,而浓茶滞留时间更长,这样茶碱在人体内积聚过多,

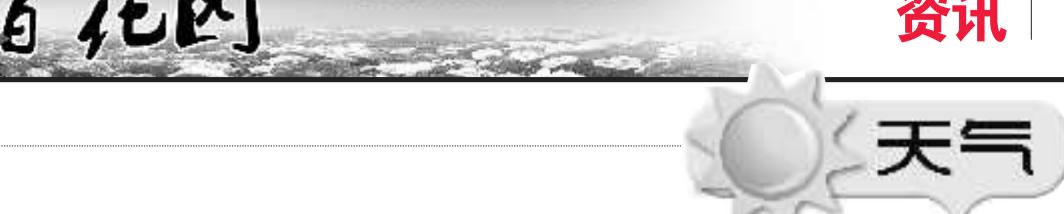
致使神经功能失调。茶量一般每天以5—10克,分2次泡饮为宜。

4、禁忌空腹饮茶。因为空腹饮茶,冲淡了胃液,降低了胃酸的功能,妨碍消化,并影响对蛋白的吸收,易引起胃粘膜炎症。

5、忌饮隔夜茶。茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,且易发馊变质,甚至茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物,易伤脾胃,引起炎症。

6、发热时禁忌饮茶。

7、禁忌睡前饮茶。特别是老年人睡前饮茶,易致心慌不安、多尿,更会影响睡眠。



今日最高气温35℃,专家提醒注意防暑

本报菏泽7月10日讯(见习记者 张园园) 11日菏泽最高温度将达35℃,气温仍较高,有关部门提醒市民注意防暑。

记者从菏泽气象部门了解到,

11日菏泽仍将延续前两日的高温,最高温度在35℃,夜间温度会有所降低,最低温度24℃。专家提醒市民,午后尽量减少户外活动,高温条件下作业和白天需要长时间进

行户外露天作业的人员应采取必要的防暑措施。

另据了解,12日菏泽部分地区将有雷雨,同时气温有所降低,最高温度为31℃,最低温度为24℃。

11日生活指数▶▶▶



冰淇淋指数:

低糖低热量

适宜吃低糖低热量制品的系列冰淇淋冷食品



穿衣指数:

薄短袖类

短袖衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫



饮料指数:

清淡

适宜喝清淡的天然系列饮料



体感度指数:

较热

户外活动不适宜在中午前后

展开



感冒指数:

易发期

天气闷热,注意预防热伤风



运动指数:

不适宜

天气闷热,不适宜户外运动

夏季运动,五个细节莫忽视



夏季,由于天气炎热,在做运动时尤其要注意以下五个细节。

必要的热身。这是在开始运动前的必要过程。花上5分钟的时间,让身体完全地活动开,有稍稍出汗的感觉是最好的。

必要的伸展运动。伸展运动就是帮助你放松肌肉,从而防止第二天的肌肉酸痛。但需注意,做这个动作的最好时间是在你完成热身运动之后,同时,持续每个动作20至30

秒,这将有助于肌肉松弛。

动作不要太急。剧烈的动作会使你的肌肉超出负荷,从而容易受到伤害。简单的规则就是,2秒举起,4秒放下,保持有节奏的动作起落。做得越慢,收到的效果会越好。

运动后的必要“冷却”。身体在锻炼之后,也需要时间恢复平静,让心率重归正常。可以缓缓地放慢动作,直到心跳还原至每分钟120下或更少。当感到自己的心跳趋于缓和,

呼吸也逐渐平稳时,就完成了最后的“冷却”工作。

科学饮水。夏季人体水分蒸发较多,饮水对参与健身的人来说尤为重要。专家建议,如果外出健身,最好自己带水,不断地少量饮水,不要等到口渴了再去饮水,切忌狂饮。因为狂饮对胃有很大的刺激,而且当饮水超过1000毫升时,就会通过身体调节机制,造成水利尿,反而造成水分的流失。

夏季养生,这四件事儿最好别做



夏季天气异常炎热,除了适当运动,避免长时间待在空调房里,还有四件事儿是夏季养生所忌。

空腹饮茶。过多饮茶,尤其是空腹时饮茶,极易导致茶水消耗人体的阳气。因此,夏季饮茶,应在餐后饮二到三杯为宜,有饥饿感则立刻停饮。

冷水洗浴。冷水洗浴是很多男性最喜欢的消暑方式,但夏季天气炎热,人的汗孔肌腠均处于开泄状态,因此,寒气极易侵入人体,导致阳气暗损。可以见到的病症如手足

发冷、小腿抽筋、双目视物不清,甚则出现原因不明的发热。同时,即使是热水洗浴,也要注意浴后避风。

夜卧贪凉。古代曾有一人,因其家人代代均不长寿,特来请教养生大师彭祖。彭祖随此人到其家中仔细查寻,发现这家卧室中的墙壁上有一个孔洞,这个孔正对着睡觉之人的头部,彭祖就让人把那个孔堵上,自此以后,那家人果然长寿了。原来,中医认为“头乃诸阳之会”,头部是人体阳气的汇聚之处,夜卧吹

冷,极易导致阳气折损,天长日久,则阳气散尽而毙命。因此,我们现代人尤其要注意,不可晚上睡觉整夜开空调冷气,这种习惯易导致伤风、面瘫、关节疼痛、腹痛腹泻,对身体的损伤是严重的。

夜食生冷。年事稍长之人,或体质稍弱者,腹中常冷,不易消化饮食,应少食生冷食品,夜间尤其不要食用此类食物。晚上也要注意少食肉、面、粘腻之物,否则可见腹胀、吐泻等病症。

夏季出游,六招防晒防暑



出门旅游要做好防晒防暑工作。首先,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。

其次,穿透气性好的棉质或真丝面料衣服,外出不要赤膊。烈日炎炎下长时间骑自行车最好穿长袖衬衫,或者使用披肩、戴遮阳帽。另外,红色是最防晒的衣服颜色,大家可适当选择。

第三,进行长时间的户外运动时,要准备好防晒药品,包括藿香正气、十滴水、仁丹等。

第四,中午阳光最充足的时候,尽量不要呆在户外,有条件的可适

当进行午休。

第五,经常洗澡,或利用身边条件适当降低体温,防止身体的水分过分蒸发。

第六,空调温度不要开设过低,如果室内外温差太大,也会导致中暑的发生。

此外,除了带好防晒防暑所用之物外,做好紧急情况的应对也很重要。炎炎烈日下,如果感到头晕、恶心、心慌等,那么很可能就是已经中暑了。此时,应立即停止手头的事情,找到一个阴凉的地方坐下休息;同时,要及时补充

水分,但不要大口猛喝,应小口慢饮,以防加重心脏负担;解开领口扣子、领带、皮带等,保持身体周围通风;涂抹或饮用解暑药物;在经过了一段时间休息后,如果症状不减反增,应及时求助并拨打急救电话。

而一旦周围有人发生中暑症状,应当立即将病人移到阴凉的地方,并保持周围通风;解开衣扣,用各种方法帮助身体散热;帮助服用解暑药物;按压人中、虎口等穴位帮助恢复意识,如果症状没有减轻,应立即拨打急救电话。