12日生活指数 ▶ ▶ ▶

百花图

-花城资讯,一网打尽

感冒指数:

易发期

eather



空调指数: 适宜开启(制热)

适宜开启空调。



穿衣指数: 夹衣类

套装、夹衣、风衣、夹克衫。



体感度指数: 略凉

天气较凉,慎重增加衣服。 凉意微薄,不影响户外活动。

养经馆、

春三月,广步于庭

"春三月,广步于庭。"据 养生专家介绍,春季多到户 外散散步,舒展肢体,容易激 发人体的阳气,使全身关节 筋骨得到舒展,对新陈代谢 有促进作用,提高机体的抗 病能力。"行"养筋即为此意。

行走时身体挺直,上肢自 然摆动, 步幅均匀有力, 也可 以进行快走和慢跑锻炼。常见 的错误行走姿势是低头含胸、 脚掌拖地、速度太快等。

除了行走之外,从春季 开始讲究坐卧立,也有助于 为一年的健康打下基础。

"坐"养神。春季上午10 点左右,选择阳光照进屋内 的时刻,静坐10-20分钟,坐 姿可根据个人的习惯和身体 状况而定,入座时动作轻、 稳,入座后姿势端正、自然。

"卧"养气。最好不要错 过晚上11点左右的理想入睡 时机,同时要注意身暖头凉, 睡眠才安。正确姿势是右侧 卧、"卧如弓",能避免对心脏 的压迫, 放松全身肌肉, 消解

"立"养骨。保持合适的 站姿,有利于精神振奋,全身 舒适。站立时要让身体各部 分均匀受力,脊柱要保持在 垂直状态,双腿微曲,两手自

聊天宝贝王恺文:

我是兴趣广泛的乖宝宝

Hi,大家好,我叫王恺文,英文名Kevin,是今天的聊天宝贝。我今年已经 4岁了,在菏泽市妇联幼儿园上学,是一个兴趣爱好十分广泛的帅小伙哦,喜 欢画画、书法、运动以及赛车

嘻嘻,我还特别喜欢上网、玩游戏。不过,妈妈总是说我太小,不能长时 间上网。我是听话的乖宝宝,当然不愿意惹妈妈生气啦,所以只能乖乖地离 开电脑,陪妈妈聊天。哎,你说,上会网、玩会儿游戏咋这么不容易呢?!

大家可能也感觉到了吧,这两天菏泽的天气和前两天差别挺大呢,比前 两天凉爽了许多呢。据气象部门的叔叔阿姨说,这种凉爽的天气可能还会持



"宝贝"征集令

本报征集"说天气"的宝贝啦!将宝贝 照片及个人资料(姓名、出生日期、所 在幼儿园或者学校、个人爱好、特长 等)发送至jrhzbaobei@163.com即可。 此外,凡齐鲁晚报订户,凭订报单等

证明,可助自己及亲友家的小朋友多次

咨询热线:0530-6330005。



菏泽学院爱心社再获殊荣

该社团连续两年获全国高校公益类社团特别奖

本报菏泽4月11日讯(记者 李德领) 11日,记者从菏泽 学院获悉,2011年全国高校优 秀社团评选榜单出炉,菏泽学 院爱心社在同类社团中脱颖而 出,获得爱心公益类社团特别

菏泽学院爱心社已经连续 两年获得公益类社团特别奖。 该社团是由热心于青年志愿服 务事业,有奉献精神的大学生 志愿组成。积极开展失物招领、 物物交换、关爱聋哑儿童、普法 宣传、"益暖中华"谷歌杯中国 大学生公益创意大赛、联想公 益创业大赛等大中型活动50余

此次评选由中国高校社团 网主办,自去年12月启动以来, 吸引了全国近200所高等院校 983个学生社团组织参与。

"动作片导演专业户"力作

《纽约行动》明日上映



《纽约行动》是"动作 片导演专业户"艾萨克·佛 罗伦汀执导的一部力作。4 月13日,将在中国上映,菏 泽新世纪电影城也将同步 播映

影片讲述一个西方世 界的小伙子凯西,远渡重洋 来到日本学习忍术。在大师 的指点下, 凯西很快成为所 有学员中成绩最优秀的一 个。大师把一项最重要的任 务交给凯西,让他保护一件 传说中最后一个甲贺忍者 的铠甲

自此凯西回到了纽约, 与邪恶的势力进行一番较 量。凯西能否战胜邪恶势 力,完成大师交给的任务?4 月13日,谜底将揭晓。

