

16日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:  
适宜

明媚阳光和微风伴您一路同行,适宜旅游。

穿衣:  
单衣类

单层薄衫、长裤、针织长袖衫、长袖T恤。

感冒:  
低发期

天气舒适,不易发生感冒。

紫外线:  
适宜

紫外线最弱。

运动:  
不适宜

有雨,不适宜户外运动

# 冷空气来袭,菏泽将降温7℃到8℃

## 今日中午冷空气来到菏泽,大风降温相伴;市民早晚外出应注意添加衣物

本报菏泽10月15日讯(记者 李贺) 16日至18日,受冷空气影响,菏泽气温将有所下降,并伴有大风,其中最低气温下降可达8℃,最高气温变化不大。也就是说,菏泽早晚气温将有所下降,早起锻炼及夜间晚归的市民应注意保暖。记者从菏泽市气象局获

悉,16日中午冷空气将来到菏泽,伴随三到四级大风,并有少量降雨。与冷空气相伴的是气温下降,16日至18日,菏泽气温将比之前下降7℃到8℃,最低气温仅6℃。“可以感受到明显的寒意”,气象专家提醒,早晚外出的市民应添加衣物,注意保暖防寒。

据介绍,本次冷空气将在18日之后远离菏泽,气温将有所回升,但22日还将有冷空气来袭。一场秋风一场寒,医生也提醒市民,今后气温将逐步走低,市民要注重足部保暖,凉鞋、短袖等可以收起来了,“加强锻炼,增强身体抵抗力,谨防感冒等”。

菏泽具体天气如下:15日夜到16日,小雨,最高温度20℃,最低温度14℃,东南风3-4级转北风3-4级,阵风5-6级;16日夜到17日,多云转晴,最高温度20℃,最低温度7℃,北风3-4级;17日夜到18日,晴,最高温度22℃,最低温度6℃,北风2-3级转南风2-3级。



菏泽新世纪电影城推荐

### 是“三角恋”还是“三国演义”?

《浮城谜事》19日上映,为您解谜

影片取材于网络热帖,聚焦现代都市男女在婚姻、感情、欲望与诱惑面前的争斗与抉择。

郝蕾与齐溪在片中饰演“情敌”,她们机关算尽明争暗斗的目的就是为了秦昊饰演的这个男人。而一宗离奇车祸命案的发生促成了三人关系的转折点,使剧情发展愈发扑朔迷离。但三人之间的情感纠葛并非普通的三角恋,更类似于“三国演义”中魏、蜀、吴即合作又对抗的关系,甚至郝蕾和齐溪这对情敌也会有“孙刘联手抗曹”的情节,三个人既是同谋,也是敌人。

由娄烨执导的这部作品成为入围2012年第65届戛纳国际电影节唯一华语片,10月19日上映。



## 曹县开通“征兵咨询电话”

### 想当兵的适龄青年可拨打3213311咨询

本报曹县10月15日讯(记者 周千清 通讯员 赵鲁亚) 2012年冬季征兵工作已经展开,曹县人武部成立了县、乡、村三级宣传网络,深入开展征兵宣传教育活动,并开通“征兵

咨询电话”,为动员适龄青年报名参军做好基础工作。

为方便群众咨询和对今冬征兵政策的了解,曹县征兵办公室开通了“征兵咨询电话”,在曹县人民广场、南湖公园设立“征

兵咨询站”,耐心解答适龄青年及家长提出的各种政策疑问,让大家详细了解优抚标准及国家对征集高校应届毕业生出台的一系列优惠政策等内容。

此外,曹县人武部还通过广

播、电视、报刊、标语、横幅等多种宣传途径,以及协调当地移动、联通等通讯部门,广泛运用手机、网络等信息媒体和大型商场、超市门前的电子显示屏等科技资源大力进行征兵政策宣传。

## 菏泽严查学校秋季卫生

本报菏泽10月15日讯(记者 李德领 通讯员 朱坤平) 为预防和控制学校突发公共卫生事件,近日,菏泽市卫生局卫生监督局开展秋季学校卫生监督检查,对学校的卫生设施、餐厅、自备水源等

进行全面检查。

此次检查重点对学校传染病防控、生活饮用水卫生、校医务室、教学环境、宿舍卫生、生活设施等进行监督检查;对学校卫生组织管理、传染病和常见病防控、

生活饮用水卫生、教室环境卫生、学校宿舍卫生、厕所卫生等项目逐一进行监督检查;对学校生活饮用水余氯、细菌总数、总大肠菌群等常规性指标进行采样检测,严格按照国家标准对教

室采光、照明、噪音、微小气候进行检测。

对检查中存在的问题及经检测不合格的项目下达卫生监督检查文书和监督意见书,指导各学校按照学校卫生标准进行整改。

养生馆

## 吃水果记得挑对时间 餐前别吃香蕉、橘子 饭后应选木瓜、山楂

水果含有丰富的营养和有益于健康的生物活性物质,但,只有在对的时间吃了对的水果,才能保证其营养成分被充分吸收。

### 早上最宜:苹果、梨、葡萄

早上吃水果可帮助消化吸收,有利通便,而且水果的酸甜滋味,可让人一天都感觉神清气爽。酸性不太强、涩味不太浓的水果,比如苹果、梨、葡萄等就非常适合早上吃。

### 餐前别吃:圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子

有一些水果是不可以在饭前空腹吃的,如圣女果、橘子、山楂、香蕉等。圣女果中含可溶性收敛剂,如果空腹吃,就会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。橘子中含大量有机酸,空腹食之则易产生胃痛。山楂味酸,空腹食之会胃痛。

香蕉中的钾、镁含量较高,空腹吃香蕉,会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。所以想以香蕉减肥的朋友们一定要注意了,不能贪图瘦身反而损害身体健康。

柿子有收敛的作用,遇到胃酸就会形成柿石,既不能被消化,又不能排出。空腹大量进食后,会出现恶心、呕吐等症状。

### 饭后应选:菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂

菠萝中含有的菠萝蛋白酶能帮助消化蛋白质,补充人体消化酶的不

足,增强消化功能。

木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质,饭后吃少量的木瓜,对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等,富含大量有机酸,能增加消化酶活性,促进脂肪分解,帮助消化。

### 夜宵安神:吃桂圆

夜宵吃水果既不利于消化,又因为水果含糖过多,容易造成热量过剩,导致肥胖。尤其是入睡前吃纤维含量高的水果,充盈的胃肠会使睡眠受到影响,对肠胃功能差的人来说,更是有损健康。但如果睡眠不好,可以吃几颗桂圆,它有安神助眠的作用,能让你睡得更香。

(据《生活日报》)



## 饭后立马吃水果易便秘

便秘虽不算什么大病,但却是众多疾病发病的罪魁祸首。食物残渣在肠道内停留时间过久,就会发酵腐败并产生三十多种毒素,如不及时排出,就会随着血液循环进入五脏六腑,引起器官病变。特别对于中老年人来说,可以诱发多种疾病。

吃水果可以改善便秘,但如果在饭后

立马吃水果,则会起到完全相反的作用。

餐后马上吃水果,消化慢的淀粉蛋白质会阻塞消化快的水果,所有的食物一起搅和在胃里,水果在体内三十六七摄氏度高温下,产生发酵反应甚至腐败,可出现胀气、便秘等症,给消化道带来不良影响。

(综合)