

18日生活指数

旅游:  
一般穿衣:  
凉感冒:  
易发晨练:  
较不宜交通:  
良好温度稍低,加之风  
稍大,让人感觉有点冷。建议着厚外套加毛  
衣等。昼夜温差较大,易  
发生感冒。风力稍大,较不宜  
晨练,避免迎风锻炼。交通气象条件良好,  
车辆可以正常行驶。

Weather

# 周六就是腊八节 别忘熬点腊八粥

不同体质适合不同的粥,专家建议“对号食用”

“腊八粥,甜又香,吃了一碗又一碗,来年家家富又康”,这个周六,1月19日,农历十二月初八,就是腊八节了,按照传统,人们在这一天要做腊八粥、喝腊八粥。

中医养生专家建议市民,熬腊八粥以及平时做养生粥时,最好根据自身体质来挑选配料,“对号食用”,这样养生效

果才会更好。

## 桂圆腊八粥

适合体质:气虚、血虚和阳虚

桂圆亦称龙眼,性温味甘,益心脾,补气血,具有良好的滋补益作用。这一类型的腊八粥首选桂圆为原料。此外,红枣、花生、红豆、红糖、枸杞等可与桂圆互相搭配,连同粳米一起煮,是驱寒保暖良方。

## 薏米腊八粥

适合体质:湿热

薏仁是纤维质高,可排除应酬时摄入的过多垃圾食物。因此,以薏仁为主要辅料的腊八粥,适合经常喝酒、大鱼大肉应酬的人食用。

## 燕麦腊八粥

适合体质:平和

燕麦具有降低血中胆固醇

浓度的作用,食用燕麦后可减慢血糖值的上升,在碳水化合物食品中添加燕麦,可抑制血糖值上升,因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者,不妨在粥里放点燕麦。

此外,糖尿病病人喝腊八粥最好不要放糖,如果想吃甜食,可以放些甜菊糖、木糖醇甜味剂。

(综合)



菏泽新世纪电影城推荐

贺岁动画片《绿林大冒险》明日上映  
来吧,一次奇幻之旅



主打奇幻合家欢贺岁动画电影的《绿林大冒险》,将于19日(周六)全国公映。

本片主人公小雨的妈妈是天地公司的一名员工。在自然植物已经枯竭的未来,人类只能依靠天地公司生产的仿真植物来绿化地球,直到有一天,仿真植物出现了严重问题,天地公司的所有员工,包括小雨的妈妈都陷入了巨大的工作压力之中。

小雨性格叛逆,有一次,“工作狂”的妈妈忘记了小雨的生日,倍感委屈的小雨决定前往妈妈所在的天地公司寻找妈妈。在途中却被天地公司的老板——昆总误传到了神秘的“绿林星球”,一场神秘刺激又爆笑连连的奇幻之旅由此展开。而在神秘星球上的经历也让叛逆的小雨深深感受到亲人的的重要性,并更加理解妈妈的爱。

## “防盗秘笈”陪你过年

新年将至,也是盗窃频发期。很多疏于防范的市民,容易成为盗贼目标。如何提高家庭防盗系数?如何保管财物?万一遭遇盗贼入屋,又该如何应对?近日,一份据称由公安人员制作的《防盗秘籍》流行网络。(综合)

**常见防盗错误观点**

- 小区有保安,大厦有防盗门,贵重财物有保险柜,我不怕丢东西!
- 有贼进屋,只能自认倒霉,惊动他们,会杀人灭口的!

**各位街坊! 左侧防盗观点是不正确的!**

**以下介绍一些正确的防盗措施:**

**一、防盗门篇**

- 防盗门中部的门锁部分要用大片金属板覆盖;防盗门的材料,要选择实心钢筋(外包不锈钢)加固,有“天地锁”
- 房屋大门内加装暗锁。睡觉时,在门内反锁。

**二、阳台门窗篇**

- 为防范案犯攀爬入屋可在管道连接天台和地面的地方涂上黄油或缠绕铁丝线。
- 在睡觉和离家前,要关牢这些门窗和阳台门。

**三、财物收藏篇**

- 贵重物品不要放在主人房衣柜、床头柜、床垫下、有锁柜等地方
- 可考虑放在大厅、杂物房、厨房中一些不起眼的地方,但注意别被家人当垃圾清掉。

**四、警报器篇**

- 安装报警器是最有效的防范措施之一。
- 建议安装智能防盗报警器。

**五、实战篇**

- 发现案犯入屋盗窃,首先要保护自己,可利用声响、亮灯的办法吓走案犯。尽量不要与案犯搏斗!



**BUICK**  
心静思远 志行千里

# 菏泽西区凯胜别克4S店

## 购车保养服务全

