百花园
——花城资讯，一网打尽

8日生活指数

Weather

旅游：一般
天气热，外出请注意防暑降温和防晒。

穿衣：炎热
建议穿短衫、短裤等清凉夏季服装。

感冒：少发
感冒机率较低，避免长期处于空调屋中。

晨练：较适宜
注意选择通风凉爽的地点进行晨练。

交通：良好
气象条件良好，车辆可以正常行驶。

夏季养生 你不得不知的小知识

热茶VS冷饮，前者更解暑消渴

进入小暑，伏天临近，天气越来越热，冷食、冷饮等都越来越受欢迎。但专家提醒，冷食往往在消暑的同时损伤脾胃，夏季健康饮食更应提倡“热”喝一些汤类、饮料及茶类。

夏天大量的流汗会造成血容量不足，使血压下降，从而增加中暑的危险。据了解，汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐，茶水则具有生津提神的作用，能减轻疲劳等。

在夏季，一杯热茶最能解暑消渴，这是因为热茶利于汗腺排汗，可以达到散热的效果。此外，茶能提高脾胃运化能力，把水运送到周身。而夏日受欢迎的冷饮虽然消暑立竿见影，但只解决当时的热气，短暂地给人体降温，并不能真正地解渴。因此，提倡在夏季“热”喝汤类、饮料及茶。

此外，天热年轻人喜欢喝冰饮、吃冰镇水果、冰激凌等，对此，专家称大吃大喝冷饮冻食时，会导致水分、湿气聚集在脾脏里，难以散去，人体就会感到湿热。因此，高温天气里要尽量少吃，而选择喝温热茶水来排汗降温。

同时，要少吃油腻的食物菜谱应以清淡为主；为了防暑降温，可多吃绿豆汤、莲子粥等防暑饮品。另外，在空调房里应注意不让肠胃受寒。

专家建议，在进餐前先喝点饮料或汤，能够解除因饮水中枢的兴奋而引起的摄食中枢的抑制，菜汤能够促进消化液的分泌，有助于促进食欲。温热的茶饮还能通过舒张汗腺将体表温度降低1～2℃，消暑效果

粥是消暑最佳主食

夏天不想吃饭，体温升高，心跳加快等，这都是人体代谢和生理状况对夏天高温环境的应激反应。专家表示只要采取正确的饮食，同样能过一个健康清凉的夏天。

粥类食品易于消化，既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分，还能快速补充血糖和能量，是消暑的最佳主食。

在做粥时，加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等，能加强粥的保健效果，使维生素和微量元素的补充同步进行。

此外，在高温环境下，人体新陈代谢率增加，加上天气炎热，人们出汗多，如果饮食营养不均衡，极有可能出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此，可适量增加蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量。

(综合)

腹泻期间不主张“饥饿疗法”

如果吃了不卫生的食物很容易引发肠道感染，最直接的症状就是拉肚子。很多人在发生腹泻之后，因惧怕再次腹泻，喜欢自我采取“饥饿疗法”，认为这种方法可以加快痊愈。

其实不适当的禁食会导致人体能量不足，无法维持血糖浓度。病人可能因此出现出汗、心悸、全身疲乏无力、头昏、面色苍白、晕厥等一系列低血糖反应，有的甚至还会诱发心脑血管意外。

在腹泻过程中，可适当喝点盐开水。最好选些容易消化的食物，比如面条和米粥等，含粗纤维多的食物和水果、蔬菜尽量少吃，牛奶及海鲜也要少吃。

(综合)

热得心烦啥也不想干？当心夏季职场抑郁症

望着窗外明晃晃的太阳，吹着让全身都凉爽的空调，职场中很多人会突然觉得全身发软，心情莫名地沮丧起来，甚至觉得工作特没意思。

职场专家和心理专家认为，出现“断电”情况，是因为患了“夏季职场抑郁症”。当工作遇到了困惑或是难题，又不能一时想到适当的处理方法时，很容易情绪低沉，闷闷不乐，焦虑，心理上暂时失衡，出现程度不同的愤怒、憎恨、痛苦，对生活感到没意思，不愿活动。在生理上，会出现头晕、头痛、失眠、食欲不振、心悸、气促等症状。这就是“夏季职场抑郁症”。

专家建议，尽量把工作当成一种爱好，根据实际情况适当调整一天的工作安排，下班后多和朋友们聚一聚，找个地方一起乘凉，聊聊天，说说新鲜事，帮助转移一下注意力，减轻自己的压力。

此外，别让工作占据自己所有的时间，要学会享受生活，培养听音乐、阅读、垂钓等适合自己的兴趣爱好。多运动，保持充足睡眠。

(综合)

成 立◎

大众网菏泽艺术团成立

本报菏泽7月7日讯(记者 李德领) 6日晚，大众网菏泽艺术团在三信购物广场成立，这是大众网菏泽站继拍客团、骑行团、帮帮团之后，成立的又一网群组织，它将为菏泽的草根艺人搭建一个传递艺术、展示才能的舞台。

大众网菏泽艺术团将为更多有梦想、有追求、有故事的草根艺人提供一个平台，使他们在这里向外界传递艺术、展示才艺。菏泽市音乐家协会主席、菏泽学院音乐系主任、教授闫永丽担任艺术团名誉团长，菏泽首届网络大赛获奖歌手马传永担任团长。

◎启 动

“爱家乡·游菏泽”一日游启动

本报菏泽7月7日讯(记者 张建丽) 7日7时30分，菏泽市2013年暑假期间“爱家乡·游菏泽”活动发车仪式在曹州牡丹园东门举行，送出了首批游客150余人。

据了解，这些游客分赴鄄城孙膑旅游城·亿城寺、郓城水浒好汉城、巨野中国农民画创作基地、定陶仿山旅游区、单县浮龙湖等旅游景区组成南北三条旅游线路。此外，菏泽市旅游局还策划了菏泽市区与各县互发的4条一日游直通线路和多条自助游线路，当天也同时启动，来满足居民的各类需求。

菏泽钓鱼大赛上 百余钓公“稳坐钓鱼台”

▲来自曹县的王忠岭获得第一名。

本报菏泽7月7日讯(记者 周千清) 6日上午，100余位钓鱼爱好者齐聚菏泽，争夺菏泽市2013年首届“军杰杯”钓鱼大赛的“钓王”称号。最终，经过一轮轮看似平静的比赛，来自曹县的王忠岭获得第一名，获得8888元奖金。

6日上午8点钟，比赛正式开始，来自全国各地的150余名钓鱼爱好者，分散到竞钓基地四个钓鱼池旁，并整齐有序排列开，准备钓鱼需要的材料。将近9点钟，烈日炙烤着所有人，但是钓鱼爱好者戴上帽子、穿上防晒衫，“稳坐钓鱼台”。

最终，经过一天的角逐，通过对不同赛区以不同评判方式进行计分，2012年全国钓王、来自曹县的王忠岭获得最高分，摘得第一名，张磊、赵力分获二、三名。

“这样的比赛，丰富了菏泽人民的文体生活。”菏泽市体育局副局长、菏泽市钓鱼协会副主席李辉说。

影讯

菏泽新世纪电影城推荐 《天台爱情》11日上映

“周董”自编自导自演的第二部作品

《天台爱情》是周杰伦继《不能说的秘密》后自编自导自演的第二部作品，刘畊宏担任监制，周杰伦、李心艾、王学圻、曾志伟、徐帆等领衔主演。

该片的故事发生在一个虚拟时空，周杰伦在剧中饰演浪子膏，他和三个哥们儿黑轮、蛋花和阿郎从小一起长大。四个人以“帅”为人生最终极的目标。浪子膏平时在波爷(曾志伟 饰)的中药店工作，负责搭唱叫卖。他们所居住的天台，是被加利利市放逐的一块地方，虽然贫穷但生活很踏实、很快乐。

天台旁一块耸立的大型招牌上是广告天后心艾，是浪子膏的梦中情人。在偶然的情况下，浪子膏竟遇见自己朝思暮想的大明星心艾(李心艾 饰)，哥们儿频出妙招助浪子膏追求心艾，就在两人恋情逐渐加温的同时，黑轮工作的市居会风云变色，黑轮命在旦夕。不料一切竟是因心艾而起！浪子膏被卷进这一场诡计之中，同时面对哥们和心上人的他，必需做出最难的抉择，是友情？还是爱情？……