

8日
生活指数



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。



交通:良好
气象条件良好,车辆可以正常行驶。

巨野交通运输局大义交管所爱心资助贫困学子冯翠莲十四年 所长换了好几任,爱心从未间断

本报巨野7月7日讯(记者 邓兴宇 通讯员 张少华) 5日,记者在2014年度“感动巨野十大模范人物”颁奖典礼上获悉,巨野县交通运输局大义交管所荣获“感动巨野”模范集体。据了解,十四年的时间,巨野交通运输局大义交管所所长换了好几任,但对贫困女孩冯翠莲的资助从未间断。

2001年2月份,母亲重病,正在上小学三年级的冯翠莲因家庭负担重,上学存在困难。时任大义交管所所长的曹中立得知情况后,立即动员全所干部职工对其进行捐助,当时他们的工资也只有300多元,但纷纷慷慨解囊捐资助近400元。

2003年2月,刘高翔接任大义交管所所长,工作交接之际,曹中立始终有一件事放心不下,那就是已经答应长期帮扶的冯翠莲,不能因为自己的离任而中断。于是他找到刘高翔,告诉他接过这根爱心接力棒,把这份爱心与责任传递下去,帮助贫困的小女孩完成学业。从此,刘高翔与大义交管所的干部职工像关心自己的孩子一样爱护着冯翠莲,他们时常来到冯翠莲的家里,送米、送面、送学习用品。

2011年8月,冯翠莲不负众望,以优异的成绩考入鲁东大学。正当冯翠莲与父亲为学费一筹莫展的时候,时任大义交管所所长的张宗卿为她送来了温暖。巨野县交通运输局发起爱心奉献活动,为贫困大学新生捐款。8月17日上午,冯翠莲收到了5000元的救助款,2000元的生活费。几名女职工还带她洗澡、理发,购买一年四季用的生活用品。

2012年6月,刘廷军担任大义交管所所长后,为了让冯翠莲能够安心上学,他经常来到冯翠莲的家里,帮助干农活家活。假期里,详细了解冯翠莲的学习情况,并为她送去救助金。今年5月份,父亲冯勋来摔伤后,冯翠莲放心不下,回家探望,刘廷军为她购买了返程的火车票,并一再叮嘱她要好好学习,“有什么困难及时联系。”

爱心慈善

7日上午,菏泽靓源美容美发化妆摄影学校校长丁凤仙来到菏泽市东明县刘楼镇西程楼村贫困户张法合家,为其送去1000元善款以及学习用品。据了解,张法合家里经济条件困难,夫妻二人都患有严重疾病,家里几乎无固定收入,全靠社会爱心人士及政府救助维持生活。“孩子上完初中后如果想来我们学校学习美发、化妆、摄影等方面的知识,我们将免去学杂费、生活住宿费等相关费用,学成后就业问题我们也会帮助解决。”丁凤仙说。



6路公交车终点站向北延长啦

本报菏泽7月7日讯(记者 邓兴宇) 7日,记者从菏泽市公共汽车公司了解到,原本从河南王发往中国(菏泽)林展馆的6路公交车将向北延长2站路,终点站设置为菏泽市高管局,中间增设牡丹公馆站牌,自7月7日起实施。记者了解到,在牡丹北路,中国林展馆以北仍有赵楼村、周花园村、牡丹公馆、高管局片区等多个人口密度大的村庄及单位,市民要想乘坐公交需步行走到中国林展馆站牌上车。为了方便市民出行和增加公交线路覆盖面,菏泽市公共汽车公司决定将6路公交车沿牡丹北路向北延长1000米,将原来的中国林展馆终点站改为高管局,中间增设牡丹公馆站牌,自7月7日起实施。另外,6路公交车的始发时间由原来的早晨6点20分提前至6点。

小暑养生需静心 饮食不可贪寒凉

小暑过后,天气将持续炎热,气温飙升到35℃以上,这时烦躁、疲惫之感随之而来。如果在饮食和日常生活中不注意,就很容易引起“心火”,甚至引发疾病。养生专家提醒市民,小暑养生应以静心为主,学会控制情绪,调整饮食和生活作息。

情绪:养生强调“平”“静”

小暑时节,气候炎热,人容易感到心烦不安,疲倦乏力。中医强调“春夏养阳”,也就是说,在自我养护和锻炼时,应该按照五脏主时,平心静气,确保心脏机能的旺盛。专家称,人体的情志活动与内脏有密切关系,并具有一定的规律。夏季炎热的天气容易让人心烦意乱。中医养生主张“平”字,即在任何情况之下都不可有过激的行为,不管天气如何炎热,都要保持一颗平

和的心。如喜过伤心,心伤心跳神荡,精神涣散,思想不能集中,甚至精神失常等。这个时节,人们可以早睡早起,情志愉快不发怒,适当活动,使体内阳气向外宣泄,如游泳、听音乐等。尤其是音乐悠扬舒缓的旋律、节奏、音调,对人体是一种良性刺激,能改善大脑及系统功能,协调各系统器官的正常活动,促进血液流通,增加消化液的分泌,还能提高人的修养。

饮食:清淡芳香解暑热

夏季许多市民喜欢喝啤酒消暑解凉,不经意间就伤了肠胃。专家认为,夏季,尤其是进入小暑后,饮食选择要以清淡芳香为主,因为清淡易于消化,芳香刺激食欲,进补要能使体内阳气向外宣泄。另外,夏季可适当服用维生素C和复合维生素B族,这样有利于调节植物神经功能,消除不良症状。炎热天气,大量汗液的排出导致水溶性维生素迅速流失,特别是维生素C,因此,当盛夏时节感到疲乏时,应该补充维生素C,以缓解疲乏感。(宗禾)

特别关注

今日菏泽官方网站:
<http://heze.qlwb.com.cn>

新浪微博 @今日菏泽
weibo.com/678605306

腾讯微博 @今日菏泽
<http://t.qq.com/hzqlwb>

微信公众平台: qlwbhz