

5日  
生活指数



旅游:较适宜

天气较热,但风大能缓解较热的天气。



穿衣:炎热

建议着短衫、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

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# “菏泽大学生就业”微信公众平台开通运行 扫一扫,“码”上就能找工作

本报菏泽8月4日讯(记者 李凤仪) 只需手指一点,菏泽大学生就业信息尽在眼前。从8月4日起,“菏泽大学生就业”微信公众平台正式上线运行,对就业有需求的大学生们在微信上添加关注后即可足不出户享受到实名登记、政策咨询、创业培训、档案查询、岗位推介等一系列服务。

“这个微信公众平台太方便了,感觉玩着也能办正事,想知道跟就业有关的信息,动动手指头就能搞定了。”高校毕业生小段到菏泽市人力资源和社会保障服务大厅咨询报到事宜时,惊喜地发现大厅里张贴了“菏泽大学生就业”微信公众平台二维码,手机登陆微信“扫一扫”便实现了足不出户办业务、网上查询找工作。

“广大高校毕业生可以在微信客户端搜索‘hzdxsjy’公众账号,对其添加关注,就可以了解到各种就业信息。比如输入‘就业’两字,就会出现各种就业信息。”菏泽市人社局工作人员介绍道,“菏泽大学生就业”微平台以高校毕业生喜闻乐见的微信服务为载体,以便捷化、数字化、智能化为建设理念,将就业服务以新信息载体延伸到乡镇(街道),为离校未就业大学生搭建起了点对点、一对一的服务。”同时,该平台通过‘市、县、乡’三级联动的建设机制,将毕业生引导到基层平台,使业务办理由到大厅、柜台转移到智能客户端,使就业服务由单向传输转变为双向互动。”



▲大学生关注微信平台。  
▶“菏泽大学生就业”微信公众平台开通运行。

本报记者 李凤仪 摄

制,将毕业生引导到基层平台,使业务办理由到大厅、柜台转移到智能客户端,使就业服务由单向传输转变为双向互动。”

相关负责人表示,“菏泽大学生就业”微平台是以新信息载体提升离校未就业毕业生就业创业服务水平的一项创新举措,是可移动、可携带的“第二高校毕业生服务部门”,通过自助服务、互动服务、推送服务,激活基层公共就业服务平台提供毕业生就业服务功能,着力



打通服务毕业生就业创业的“最后一公里”。菏泽市人社局将不断完善平台功能,精心建设好每个栏目,使之成为推进高校毕业生就业创业的有力载体。

## 菏泽提高退养 民办教师待遇

本报菏泽8月4日讯(记者 张建丽) 记者获悉,经第22次菏泽市政府常务会议研究同意,全市将从8月起提高退养民办教师待遇标准。

据悉,退养民办教师待遇标准将由退休公办教师退休费标准的80%提高到100%,由各县区根据各自具体标准予以落实。同时,退养民办教师的其他待遇(医疗保险、抚恤金、遗属补助等),也参照各县区同类退休公办教师执行。

## 膳食补充剂 为您生活促健康



随着人们生活水平的提高,除了讲究一日三餐吃得外,人们还在思考再吃点什么能使身体更健康。鱼油、复合维生素、维生素C、蛋白粉、钙片、叶酸、小麦胚芽油??这些都是人们熟悉的补充剂,它们化学成分不同,物理形态不一,但它们有一个整体的称呼叫“膳食补充剂”。膳食补充剂提供人们特定剂量的营养素,这些营养素虽然也存在于天然食物中,但仅从食物摄取不能保证特定需求,比如孕妇需要补充叶酸防胎儿畸形,所需的叶酸量两三片补充剂就可以达到了,而这往往需要几千克的蔬菜水果才能提供。膳食补充剂使人们定时定量,按需求来规划自己的营养素摄入行为成为可能,为人们的健康生活提供了更多的便利。

英国曾做过“健康及发展全国调查”,调查发现:服用膳食补充剂的人选择健康食物的倾向性更高,同时,营养状况好的受访者往往是膳食补充剂的服用者。膳食补充剂,膳食状况和营养水平之间存在正向、循环促进关系。相比选择谷物早餐、酸奶、果汁、鱼类、橄榄油等健康膳食的人们,不选择这些食品的受访者中服用膳食补充剂的比例低了28%?50%。膳食补充剂服用者体内的营养素水平往往也较充足。

血液中叶酸水平高者,服用膳食补充剂的比例明显高于叶酸水平低的人群。同样,血中维生素B12水平较充足者,服用膳食补充剂的比例也明显要高。另外,还有维生素C、叶酸、铁、镁、钾、磷、维生素B1和维生素B2、维生素B6都呈现出相同的趋势。也就是说,营养素水平高者,服用膳食补充剂的比例也高,其摄入健康食物的倾向性也更明显。从另外一个角度来阐述,这个良性循环仍然成立,即服用膳食补充剂者,他们更多地选择健康食物,从而营养水平较高;而营养水平高健康意识也增强,由此更青睐服用膳食补充剂。(本报记者 李德领 整理)

## 健身达人范怀忠: 慢跑、打太极,让他精神焕发



本报菏泽8月4日讯(记者 李德领) “现在每天早晨慢跑、打太极,以保证每天半小时以上的运动,现在整个人的精神状态非常好!”看到本报“寻找菏泽健身达人”栏目后,家住东明的范怀忠打来电话,他说,每天坚持慢跑、打太极,让他精神焕发。

今年53岁的范怀忠家住东明县,据其介绍,5年前体重比较胖,检查出了低血压,由于自己做生意,不注意生活方式,饮食不规律,且压力较大,“有时一天吃1-2顿饭,尤其是晚上经常与朋友一起喝酒,一次检查中竟然查出了酒精肝、脂肪肝。”

“2009年与朋友聊天时,无意间得知了‘运动+营养=健康’这一理念后,才得知自己以前的生活方式是多么不科学。”范怀忠说,以前一直以为每天工作很累,就权当运动,殊不知劳动并不能完全与运动画等号。

从此,范怀忠开始注重自己的饮食和运动,“即使再忙也会抽出时间运动,早晨在公园内慢跑、快走,有时会练太极拳、太极拳,只有健康的身体才能更好地工作,身体过度透支以后损害的还是自己。”

现在范怀忠每天都以积极乐观的心态面对生活,“每天适量的运动,均衡饮食,还要保证充足的睡眠,现在酒精肝、脂肪肝全没了,整个人的精神状态非常好。想借助这个平台,把‘运动+营养=健康’这一理念让更多的人熟知。”