

百花园 —— 花城资讯, 一网打尽

16日
生活指数



旅游:适宜

天气较好,丝毫不影响您出行的心情。



穿衣:热

适合穿T恤、短薄外套等夏季服装。



感冒:少发

无明显降温,感冒机率较低。



交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

2016年美术统考12月20日进行

考试时间比上一年度提前20天,以文字命题结合图形素材的方式考试

本报菏泽10月15日讯(记者 李凤仪) 近日,省教育招生考试院发布2016年美术统考说明,明确2016年美术统考考试时间为本年度12月20日,比上一年度提前20天。

2016年山东美术统考科目仍为造型基础(素描)和色彩基础两科,其中造型基础(素描)和色彩基础的考试范

围均为静物,考试形式以文字命题结合图形素材的方式。

其中,造型基础(素描)主要考查考生对形体结构、空间质感等方面的理解、认识和表现能力,色彩基础主要考查考生对色彩的感受、认识和色彩技法表现能力。素描科目一般采用人物头

像、石膏像、静物写生或默写等方式进行考查;色彩科目一般采用静物写生、风景默写等方式进行考查。

2016年美术统考的时间安排为:8:30—11:30造型基础,14:00—17:00考色彩基础,考试用时均为180分钟。造型基础(素描)、色彩基础单科满分为150分,两科总分为300

分。

对于考试时间提前,业内人士分析,往年有的艺术生尽管专业成绩不错,录取时却因文化成绩不达标而落榜,让人深感遗憾。对一部分专业不理想的考生来说,早点考完,也能够让他们早点“安心”,从而把精力集中到文化课的复习上。

菏泽市文化旅游高级人才培训班开班

给文化旅游分管负责人充电

本报菏泽10月15日讯(记者 张建丽) 14日下午,由市人力资源和社会保障局举办的菏泽市文化旅游高级人才培训班举行开班仪式。对市县区旅游、文化部门的分管局长、业务科室负责人,以及旅游企业、文化团体管

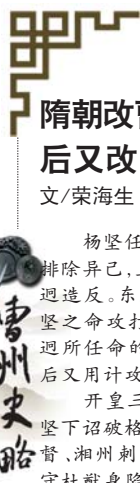
理人员和专业技术人员进行专门充电。

此次培训班主要针对市县区旅游、文化部门的分管局长、业务科室负责人,以及旅游企业、文化团体管理和技术人员共50人,培训内容包括文化、旅游两部分。为

圆满办成此次培训班,市旅游局邀请了山东省业内一流专家学者及各大院校知名教授,课题内容涵盖旅游产业转型升级、乡村旅游、互联网+旅游、网络营销、文旅融合等热点问题。

会议强调,此次培训班

规模大、系统性强,学员要切实增强学习培训的紧迫感和责任感。通过学习研讨和相互交流,进一步深化理念创新和实践创新,切实提高自身素质,努力实现工作新突破。



隋朝改曹州为济阴郡 后又改为曹州

文/荣海生

杨坚任丞相时,独揽大权,排除异己,上柱国、大将军尉迟迥造反。东郡太守于仲文受杨坚之命攻打曹州,活捉了尉迟迥所任命的曹州刺史李仲康。后又用计攻占了成武。

开皇三年(583),隋文帝杨坚下诏破格提升范台致为大都督、湘州刺史。原因是“济阴太守杜猷身陷贼徒,命悬寇手,郡省事范台致倾产营护,免其戮辱。”当年,重设成武县。开皇六年(586),隋文帝又设济阴县和单父县;另置外黄县和楚丘县,属宋州。开皇十年(590),在郟城设郟州,辖郟城、郟城、雷泽、巨野等六县。开皇十六年(596),设置戴州于成武,辖单父、成武、楚丘、昌邑和金乡等五县;于郟城置濮州,辖郟城、临濮、雷泽等县。

隋炀帝继位后,又将所有的州改为郡,实行郡县二级制。隋朝大业三年(607),曹州存在大约三十年后被改为济阴郡;同时,将戴州划归济阴;改郟州为东平郡;废濮州,将临濮县划入郟城县,郟城、雷泽两县改属东平郡;离狐县划归东郡。后来隋炀帝又设置监察州,当时济阴郡属于豫州管辖,下辖济阴县、外黄县(蒙泽县)、济阳县、成武县、冤句县、乘氏县、定陶县、单父县、金乡县等。东平郡则属于兖州,下辖郟城县、郟城县、须昌县、宿城县、雷泽县、巨野县等。

隋炀帝大兴土木,广事征调,到处巡游,挥霍浪费,再加上连年发动对高丽的战争,百姓无法忍受。大业七年(613)三月,济阴人孟海公在周桥聚众造反,队伍迅速发展至三万余人,控制了今曹县、定陶、成武一带。618年,孟海公自称曹州宋义王。620年,窦建德自河北率军渡过黄河南下,经过四个月的拉锯战,攻陷了济阴城。孟海公战败后归附了窦建德。窦建德留部将范愿守曹州,孟海公则领兵西进洛阳救援王世充。在成皋一战被李世民击败,全军覆没,孟海公被俘,621年在长安被杀。孟海公死后,占据曹州的孟暎鬼以及孟海公之子孟孟起兵反唐,一度控制曹、戴二州,后被唐军消灭。在唐初,孟海公起义是非常有影响的。后人还根据这个事情,编撰了小说和说唱剧本,如《说唐传》、《兴唐传》等。讲述的是孟海公迷信风水,为自己选了一处风水绝佳的坟地。隋炀帝下令开挖运河挖了他的坟地,破坏了他的基业。孟海公为此大怒,在曹州造反。

621年,李渊又将济阴郡更名为曹州,管辖济阴、定陶、离狐、冤句、乘氏、蒙泽、濮阳等七县;同时,恢复戴州,管辖单父县、成武县及楚丘县;恢复濮州,管辖郟城、濮阳、雷泽、临濮、范县等九县;设立济阳县;设立麟州,州城在巨野。次年,李渊平定徐圆朗,废除了东平郡,于郟城再设郟州,巨野、郟城归附郟州管理。设置郟州总管府,管辖郟、濮、兖、戴、曹五州,三十二县;取消麟州。

学几个妙招 预防秋冬流感

随着秋天的来临,秋冬流感的患病率也开始增加。专家指出,饮食结构不合理、过度饮酒和吸烟都会影响免疫系统,增加患秋冬流感的几率。如何才能有效预防流感?多睡觉、多吃维C真的靠谱吗?快来看看英国一医学院教授的建议。觉得有用,就留给关心你的人吧!

●不贪睡反而有助于增强免疫力

感冒是因为“缺觉”?实际上,睡得过多并不会让免疫系统受益。研究显示,在几天里适当减少睡眠时间,反而有助于增强免疫系统的能力。

●丢掉维生素制剂

每天都吃一大堆维生素制剂,长期看来反而对健康无益。专家表示,从食物中获取营养成分要比吃维生素制剂更有益。

不过,维生素D是个例外。有研究显示,65岁以上老年人每天摄入些维生素D可将患流感的几率降低20%。

●多喝酸奶

每天坚持喝酸奶不仅可以降低患流感的几率,还能缩短患病时间。

研究显示,每天喝酸奶的人患流感的时间比仅仅服用维生素的人短2.5天。酸奶中含有的乳酸菌可维持肠道内的细菌平衡,从而起到增强身体免疫力的作用。

●短时间内加压

在短时间内赶到压力增加,实际上有助于增强免疫力。因为当受到压力时,人体会释放减压荷尔蒙和肾上腺素,这种抵抗能力可为人体发出警告,以防范受到感染。

不过,加压时间不要过长,长期压力会产生负面作用。

●不要节食

过度节食减肥会令免疫系统受损。时常增重又减肥的人体内白细胞较少,而白细胞是人体免疫系统防范体系中的一个重要组成部分。

专家表示,过度节食,人体会处于极大的压力之下,能量和营养都得不到保证,将会损伤免疫系统。

●多活动

定期适度锻炼有助于降低患流感的几率。研究显示,每天从事2小时积极的身体活动(包括做家务),呼吸道感染几率要比身体活动少的人降低30%。

同时活动也要适度,每周3次,每次30分钟即可。注意,若每天剧烈运动超过一个半小时,会产生相反作用。

●多晒太阳

研究人员认为,流感季节当中,人们晒太阳的时间过短,使得体内的维生素含量过低,是导致患流感的原因之一。晒太阳可以刺激人体免疫细胞的生成,尤其是那些用来攻击流感病毒的免疫细胞。

●勤洗手

尽管洗手本身不会增强免疫机能,却能大大降低患流感的几率,洗手时不要简单地在水龙头下面冲一冲,而要用肥皂认真清洗。

专家提醒,即使抗菌肥皂也只能提供有限保护,一旦洗手后接触了被感染的物品或者是人,仍有可能受到感染。

