



29日
生活指数



旅游:适宜

天气较好,可尽情地享受大自然的风光。



穿衣:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装。



感冒:极易发

强降温,天气寒冷,极易发生感冒。



交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

部队来菏泽招飞行员啦

设3个检测站,高三学生可报名

本报菏泽10月28日讯(记者 李凤仪) 军队来菏泽选拔飞行员啦!28日,记者从菏泽市招办获悉,2016年军队飞行员将在菏泽高三学生中筛选。空军招飞局济南选拔中心在菏泽设立3个检测站。

目前菏泽已经经过初测。“菏泽高三学生只要符合条件均可以报名,哪怕是高考后也可以报名。”市招办负责人介绍。

京大学、清华大学、北京航空航天大学联合培养高端军事飞行人才的一种培养模式。空军招收飞行员文理科学生均可报名,没有比例限制。做过近视激光手术后视力虽然恢复正常,由于术后是否适应高空高速飞行存在许多不确定因素,因此,不符合报名条件。此外,角膜塑形术(OK镜治疗史)也不符合报名条件。

招飞体检对上述情况都能够准确鉴别,判定。此外,工作人员提醒高三学生,一名合格的空军飞行员首先必须具有很强的飞行事业心。因此,要求报名学生热爱飞行事业,有吃苦耐劳、过紧张生活和经受艰苦磨练的思想准备。报名不仅要建立在自愿的基础上,而且还应得到家长的同意和支持。

看电影、学国学、听讲座…… 11月的图书馆 文化大餐等您尝

本报菏泽10月28日讯(记者 李德领) 28日,记者从菏泽市图书馆获悉,11月份免费电影放映安排已出炉,囊括了爱情片、动画片、动作片、喜剧片等18部电影免费供市民观看。放映时间均为上午9点半,下午2点半,放映地点为三楼市民学习中心。

据悉,11月1日上午播放《横冲直撞好莱坞》,下午播放《怪物公司》;7日上午播放《杨勇战鲁西》;8日上午播放《功夫侠》,下午播放《哈尔的移动城堡》;14日上午播放《锦衣卫》;15日上午播放《新龙门客栈》,下午播放《变形金刚》;21日上午播放《卧虎》;22日上午播放《尖峰时刻2》,下午播放《千与千寻》;28日上午播放《超萌英雄》;29日上午播放《迷城》,下午播放《怪物史莱克》。

同时,11月份还有胶片电影放映,11月7日下午播放《寻找成龙》,14日下午播放《马兰花》,21日下午播放《我们手拉手》,28日下午播放《纸飞机》。放映时间上午9点半,下午2点半,放映地点三楼市民学习中心。

菏泽市图书馆·尼山书院11月份国学视频放映也已出炉,先为市民播放《中华弟子规》系列,11月1日播放《美食小神厨》,11月8日播放《化蝶记》,11月15日播放《加速陀螺》,11月22日播放《催眠豆荚》,11月29日播放《义犬依依》。放映时间均为下午2点。

此外,11月7日(周六)9:30,中国书法家协会会员、山东省书法家协会培训中心导师刘鲁旭将在菏泽市图书馆一楼进行以“浅谈魏晋时期书法艺术的演变与发展”为主题的讲座;11月14日(周六)9:30,中国舞蹈家协会会员、山东省舞蹈家协会副秘书长、菏泽市舞蹈家协会主席李蓓蓓将在菏泽市图书馆一楼进行以“有形无形 漫舞翩跹”为主题的讲座;11月21日(周六)9:30,山东省作家协会签约作家宋长征将在菏泽市图书馆一楼进行以“打开散文这扇门”为主题的讲座;11月28日(周六)9:30,中国摄影家协会会员、菏泽市摄影家协会名誉主席张文欣将在菏泽市图书馆一楼进行以“摄影艺术的享受”为主题的讲座。

秋末冬初要养生 防止病入侵

秋末冬初的天气既暖又透出一丝丝的凉意,清晨感觉到阵阵的凉意,而到中午的时候太阳又让人感到热得难适应。稍不留神,一些疾病就可能悄然而至,而最容易在秋冬之交伺机而动的疾病有以下几种,因此提醒不同年龄的人都应该注意保护自己的身体健康防止这些疾病的伤害。

感冒:秋天气候变化异常,是感冒等上呼吸道感染病的高发季节。此时感冒的预防,要注意随温度变化选择衣物,增加户外活动,保持工作环境的良好通风至关重要;要适当多喝水,多吃水果;经常使用冷水洗脸洗鼻,也有助于感冒的预防。

另外,尽量避免接触感冒患者,接触到感冒患者或他们碰触过的东西后要洗手,手指还要远离眼睛和鼻子。在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室。

气管炎:秋季是慢性气管炎的高发期,它对气候的变化较敏感,且适应性差,易因上呼吸道感染而发病,因此要针对气管炎反复发作、迁延不愈的特点,积极配合治疗。秋季草枯叶落,空气中过敏物较多,这也是诱发气管炎的原因之一,故应避免与过敏源接触。要注意保持良好的情

绪,以增强身体的免疫力和抵抗力,并要改善居室环境,保持室内空气流通。

肺炎秋燥症:入秋时节,因湿度降低而出现秋燥,而秋燥对人体危害最大的部分是肺部,因此,应积极锻炼,增强肺功能,预防肺炎的发生。要注意饮食方面的调养,少吃辛辣食物,多吃养阴润肺的食物,如梨、萝卜等,以增强肺部的水分。

肠胃炎症:秋季病菌繁殖快,食物易腐败,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾、大肠杆菌肠炎、冰箱性肠炎等肠道疾病的多发季节,同时秋季也是胃病的多发与复发季节。如果防护不当,不注意饮食和生活规律,就会引发胃肠道疾病而出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症,或使原来的胃病加重。

防止腹部受凉是预防胃肠炎的重要措施。还要加强锻炼,注意饮食调养,胃病患者的饮食应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到少吃多餐,同时还应注意进食时细嚼慢咽,以利于消化吸收,减轻胃肠负担,并要保持精神愉快和情绪稳定,同时,注意劳逸结合,防止劳累过度。

关节炎:入秋之际,一方面暑湿蒸腾,另一方面又寒寒袭人,极易发生外寒内湿的关节痛症。有关节炎病史者,可选食猪蹄炖海风藤、木瓜鸡蛋酒,以祛风通络、化湿止痛。还可用于当归、鸡血藤、桂枝、杜仲等煎汤药浴,对防止关节炎发作有积极作用。患者应注意防寒保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。

皮肤感染:秋季,皮肤易被病原寄生虫和蚊虫叮咬出现红肿且奇痒,搔抓后可继发细菌感染,出现脓疱疮(疹)。被蚊虫叮咬之后切记不可抓搔,可涂抹风油精、清凉油消肿止痒。

分类信息 品牌推荐

广告热线: 15253007919

遗失声明

菏泽开发区捞鲜饭店
营业执照正本(号: 371729600184026)丢失, 声明作废。

菏泽张氏中医诊所

专治: 肿瘤 痛风 脱发

15505403388 0530-5637488 中华路市财政局西邻

环氧地坪漆

电话: 18765307099 5338099

地址: 菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

盼盼木门

PANPAN WOOD DOORS

地址: 长江路华平小区南门德乾玖号西临 电话: 5611711