

微信息

省会城市群经济圈专场招聘3月1日举行

微提醒

小病输液有害无利

近日,南昌大学第二附属医院叫停门诊输液,引发热议。小感冒、发个烧,很多人就要输液,还有人换季也输液。然而,据专家介绍,不合理输液可能导致抗生素过度使用,有害无利。

专家给出用药箴言:能不用药就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液。

如何识别新鲜蔬菜

黄瓜:简单地说,无刺品种淡,少刺品种鲜,密刺品种香。不管什么品种,无疑都要选嫩的,最好是带花的,任何品种都要挑硬邦邦的。因为黄瓜含水量高达96.2%,刚收下来,瓜条总是硬的,失水后才会变软。所以软黄瓜必定失鲜。但硬邦邦的不一定是新鲜。因为,把变软的黄瓜浸在水里就会复水变硬。只是瓜的脐部还有些软,且瓜面无光泽,残留的花冠多已不复存在。消费者购买时很易识别。

芹菜:市场上的芹菜主要有四个类型:青芹、黄心芹、白芹和美芹。要想买到优质的芹菜,就得先了解这四种芹菜的食用品质特点:青芹味浓;黄心芹味浓;白芹味淡,不脆;美芹味淡,脆。不管那种类型的芹菜,叶色浓绿的不宜买。因为叶子“墨黑”,说明生长期间干旱缺水,生长迟缓,粗纤维多,吃口老。芹菜新鲜不新鲜,主要看叶身是否平直,新鲜的芹菜是平直的。存放时间较长的芹菜,叶子尖端就会翘起,叶子软,甚至发黄起锈斑。

卷心菜:不管什么季节、什么品种,选购卷心菜的共同标准是:叶球要紧实,松散的不紧,不要买(顶尖卷心菜吃的是时鲜,松点也无妨)。叶球坚实,但顶部隆起,表示球内开始挑蕾,中心柱过高,食用风味变差,也不要买。卷心菜是对钙敏感的蔬菜,缺钙现象经常出现。特征是边缘枯死,这是一种生理病害,也不影响食用品质。食用时只要将枯死的叶缘部分剪掉就可以了。

微提示

蔬菜如何吃更有营养

- 1、生吃的尽量生吃
- 2、吃饭时应先吃蔬菜
- 3、需煮熟的一定烧透
- 4、食用时尽量不加作料
- 5、不要把蔬菜榨汁作为主要菜肴食用

实习生 高凤林 刘潇俊 狄俊丽 整理

齐鲁晚报与省人才服务中心联合举办的“省会城市群经济圈”春季专场招聘会,将于3月1

日在济南舜耕国际会展中心一楼(济南市市中区舜耕路28号)举行,省内外各级党政群机关、国

有企事业单位、高新技术企业、三资企业、科研院所、大中专院校等各类用人单位将悉数参加。

企业年检下月起停止

国家工商总局近日发出通知,自3月1日起正式停止企

业年度检验,今后将改为企业年度报告公示制度。据了解,

去年12月,工商总局已发文暂停了个体户验照工作。

新版出生证,迟办一年需做亲子鉴定

根据国家统一规定,2014年1月1日起我省启用新版《出生医学证明》,省卫计委、省公安

厅通知要求,自2014年5月1日起,出生一年以上未办理《出生医学证明》的,首次签发时除提

交相关资料外,须提交法定鉴定机构出具的亲子鉴定证明。

4月起国企进人须公开招聘

近日省人社厅和省国资委联合下发意见,要求4月1日起,国有企业以及各级政府开

办的企业性质的社会公共服务机构都要实行公开招聘,与招聘国有企业负责人员有夫

妻关系、直系血亲关系、三代以内旁系血亲或者近姻亲关系的应聘人员实行回避制度。

今年粮食直补和农资综合补贴每亩125元

近日,山东财政启动粮食直补和农资综合补贴发放工作,并拨付补贴资金76.58亿

元。2014年,山东省种粮农民每种植1亩小麦,可获补贴125元。补贴资金将于2月底前通

过“齐鲁惠农一本通”账户一次性发放到位,惠及全省1370万户种粮农民。

媒体微览

中国鱼种在芝加哥泛滥

美国拟出动工兵部队应对

据新闻晨报:芝加哥当局近日称,中国人常吃的鲤鱼、青鱼、草鱼、鳊鱼以及鲢鱼等几个鱼种在当地泛滥成灾,必须采取措施阻止它们占领五大湖;虽然这些鱼可以吃,但芝加哥人对吃这些多刺的鱼相当抗拒!

为了延迟开学

少年称校长东莞嫖娼被抓

据华西都市报:宜宾某职高男生何文,为延迟开学,竟将校长半身像PS进央视新闻截图,配以“宜宾某校长在东莞嫖娼被拘留”的文字,并传到网上。

学校查出是何文所为后,建议何文暂时回家冷静一段时间,之后再按相关规定教育和处理。

微服务

抗击春困,起床有妙法

雨水过后,“春困”扰人,睡不醒、不想起床,怎么办?不妨试试日本睡眠专家坂本春之的起床方法,帮你启动工作模式:

1、打哈欠,令大脑复苏、意识清醒:

首先将注意力集中在呼吸上,意识逐渐清醒,精神也会随之振奋。接着注意呼气,平息吸气时振奋的精神,达到平衡状态。

2、两手慢慢张握10次,激活四肢末梢:

醒来时有意识地活动双手,大脑便会轻松地从睡眠时的自动模式转为白天的手动模式。将注意力集中在动作上并慢慢、用力地握握手,效果会更好。

3、两脚掌慢慢地张合10次,激活“第二心脏”:

边运动边想象脚趾和脚上的三处弓形部位都在弯曲、伸展。脚又被称为“第二心脏”,这种锻炼能够促进血液循环并提高代谢水平,有助于身体由内而外彻底地苏醒。



齐鲁晚报·《今日高新》

2013年8月30日,齐鲁晚报《今日高新》正式创刊,每周五随齐鲁晚报主报发行

谷安

今日高新

今日高新

今日高新

全心全意为高新区人民服务,打造高新区第一媒体。
齐鲁晚报是山东省发行量最大,社会影响力最大的报纸,
其传阅率和平均阅读量居全省平面媒体之首。

广告中心电话:15866647798

发行投诉:85196258

邮政投递投诉:11185