

13日  
生活指数

旅游:适宜

天气较好,丝毫不  
会影响您出行的心情。

穿衣:较冷

建议着厚外套加毛  
衣等服装。

感冒:较易发

天凉温差大,适当增  
减衣服。

交通:良好

气象条件良好,车辆  
可以正常行驶。

“中国梦·梦的家园”菏泽市职工书画大赛开始征集作品

# 一等奖奖金2000元,还有荣誉证书拿

本报菏泽3月12日讯(记者 张建丽) “中国梦·梦的家园”菏泽市职工书画大赛将在“五一”举办,一等奖将获得2000元,目前已经开始征集作品。各县区参赛作者需在3月30日前将作品报送各县区工会。

此次活动由菏泽市委市直机关工委、市总工会主办,市书法家协会、市美术家协

会、市收藏家协会联办,菏泽报业集团新闻书画院承办。全市党政机关、企事业单位干部职工均可参赛。参赛作品内容应为主题鲜明,精神向上,体现时代精神,反映时代风貌,传递正能量,讴歌改革开放的书画作品。参赛作品为四整尺以上两幅。各县区参赛作者在3月30日前将作

品报送各县区工会。各县区工会报送菏泽新闻书画院,市直机关工会、市直工会收集的作品直接送菏泽新闻书画院。全市知名专家、学者、教授和著名书画家、书画评论家、书画收藏家将组成评选委员会,以无记名投票的方式进行评选。作品经过初评、审评、

定评三个步骤,选出一、二、三等奖。获奖作品将在“五一”期间布展,并结集出版。各类作品概不退稿。其中一等奖10名,二等奖20名,三等奖100名。设立组织奖3名。获奖作品颁发荣誉证书和奖金。一等奖奖金2000元、二等奖奖金1000元、三等奖颁发纪念品,组织奖颁发奖牌。

## 大风天,您做好护肤了吗?

### 大风天气 当心面部受损伤

沙尘天气不仅增加了人们罹患呼吸道疾病的危险,而且也让人面部很受伤。大风裹着沙尘扑面而来,容易导致裸露的皮肤出现干燥、皱纹、过敏、痤疮等问题。扬尘天气更要注意及时洁面护肤,给肌肤多一些呵护,避免沙尘对皮肤造成的损伤。

相关专家建议,每次外出回家应先做好洗脸清洁,及时冲掉附着在脸上的尘土杂质,必要的话一天可洗2至3次脸。如果清洁不彻底,滞留在皮肤深层的油脂和污垢得不到彻

底清除,很容易产生角质粗厚、粉刺、脂肪粒等问题,不但会影响肌肤美观,损害肌肤,还会形成一个闭合的屏障,影响后续护肤品中养分的渗透和吸收。所以,对于皮肤过敏出现红疹发痒的人来说,洗净脸后可用冰箱冷藏过的干净毛巾敷脸,同时在医生指导下服用脱敏药物,尽快缓解症状。

### 沙尘入眼不要揉

如果不慎遇到沙尘入眼,专家建议不要揉眼,应立即把眼睛闭起来,稍低头,眼睛受到沙尘的刺激会流出大量眼

泪,这时再眨动眼皮,沙尘就会随着泪水冲到眼角而流出来。如果眼泪无法将异物冲出,可用消毒棉签或干净的手绢轻轻拭出异物,必要时也可点些眼药水以防感染。另外,沙尘天气最好不要戴隐形眼镜,以免沙尘附着在镜片上,最好选用普通的框架眼镜。

### 减少外出

### 及时关门戴口罩

沙尘天气要注意及时关闭门窗,避免开窗通风。其次,沙尘天气应尽量减少外出,原来患有哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等疾病者,以及抵抗力



较差的老年人、婴幼儿尤其应注意,尽可能远离沙尘;必须外出时要注意做好防护,戴上面罩(口罩)、护目镜、手套,穿戴防尘衣物等,回家后应立即洗手、洗脸。

另外,在沙尘天气里,要注意多喝水,避免受凉和过度劳累,保持身体健康。一旦发生咳嗽、气短、哮喘、胸闷、胸痛等不适,应尽快就医。(宗禾)



影讯

## 《家园防线》 明天展开

《家园防线》是由加里·弗莱德导演,西尔维斯特·史泰龙、查克·洛根编剧、杰森·斯坦森主演的美国动作电影,于2014年3月14日在中国大陆上映。故事来自于Chuck Logan的一本小说,讲述了Phil Broker(杰森·斯坦森饰)这位前药品管理局的人举家迁移到一个宁静的小镇,希望能从过去的生活中逃脱,然而他发现这个小镇被暴力、毒贩和一位叫Gator(詹姆斯·弗兰科饰)的邪恶权贵所统治,而他为了家庭必须与Gator进行抗争。



**生态休闲 绿色惠民**

# 2014“好客山东·森林旅游”年票全省发行

## 96元游遍全省54家景区

由省林业厅森林公园管理办公室主办,山东森林(国际)旅行社承办,2014年“好客山东·森林旅游”年票已于2013年12月8日正式发行,菏泽居民可通过齐鲁晚报·今日菏泽编辑部一楼购买。

山东森林国旅总经理孙丰胜介绍,2014年“好客山东·森林旅游”年票共录入55家景区,其中54家免费,1家打折优惠,门票减免总价达2558元。每本年票的全省统一销售价格96元,较之前发行便宜2元钱,价格只占实际门票价格的3.6%,游客购票即享大实惠。今年年票特点主要有:

▲惠民工程——领导森林门票推广发售的是省林业厅,通过推年票意在降低森林旅游的门槛,让更多的人走进森林,让森林旅游成为一项“国民绿色福利。”

▲价格更低——“2014版”总价值达2558元,售价却仅为96元,相当于游每个景区不到1.8元;

▲景区升级——2014年录入的54家景区均经严格筛选,其中国家级森林公园17家,省级34家,新录入景区11家。蒙山、沂山、鲁山、灵岩寺、冠世榴园等众多有分量的知名景区悉数纳入。(沂蒙山旅游区已升为5A景区);



**年票菏泽销售地址:**

齐鲁晚报·今日菏泽编辑部一楼(市政府东临府东街北段)

电话:0530-6330009 13305308068

2014好客山东森林旅游年票景区列表

地市	景区名称	票价	质量等级
济南	波罗峪旅游度假区	60	AAA
济南	涌泉竹林风景区	10	
济南	长清莲台山度假村	30	AAA
济南	灵岩寺	60	AAAA
济南	百里黄河风景区	5	AAA
济南	五峰山旅游区	40	AAA
济南	山东省科技馆	20	
济南	蟠龙山森林公园	60	
济南	凤凰岭生态旅游区	20	
济南	四门塔风景区	30	
淄博	618战备电台旧址风景区	40	AAA
淄博	马鞍山风景区	40	AAA
淄博	鲁山国家森林公园	50	AAAA
淄博	樵岭前风景区——博山溶洞	55	AAA
淄博	王母池风景区	20	AAA
淄博	织女洞森林公园	70	AAAA
泰安	腊山国家森林公园	50	AAAA
泰安	牛山国家森林公园	25	
泰安	昆山森林公园	50	
泰安	徂徕山国家森林公园	50	AAA
泰安	神童山休闲旅游区	80	AAA
枣庄	熊耳山国家地质公园	60	
枣庄	龟山省级地质公园	50	
枣庄	抱犊崮国家森林公园	60	AAAA
枣庄	冠世榴园风景区	60	AAAA
潍坊	临朐沂山风景区	90	AAAAA
潍坊	寿光林海生态博览园	60	AAAA
潍坊	山旺国家地质公园	30	AAAA
潍坊	弥河文化旅游度假区	40	
潍坊	安丘五龙山森林公园	40	AAA
潍坊	马耳山森林公园	30	AAA
潍坊	石门坊风景区	50	AAAA
威海	仙姑顶风景区	80	AAAA
滨州	鹤伴山森林公园	30	AAA
滨州	无棣大觉寺	20	AAA
临沂	蒙山国家森林公园	80	AAAAAA
临沂	孟良崮旅游景区	40	AAA
临沂	蒙山龟蒙景区	80	AAAAAA
临沂	金伯利钻石矿景区	60	
烟台	昆嵛山国家森林公园	40	AAAA
烟台	东炮台景区	50	AAA
烟台	罗山国家森林公园	50	AAAA
烟台	牙山国家森林公园	30	AAA
青岛	珠山国家森林公园	45	AAAA
德州	夏津黄河故道森林公园	60	AAAA
德州	苏禄王御园	10	AA
日照	五莲山森林公园	60	AAAA
日照	九仙山森林公园	60	AAAA
日照	五莲县大青山旅游风景区	40	AAA
济宁	峄山国家森林公园	60	AAAA
济宁	泗水泉林泉群自然风景区	30	AAA
济宁	微山湖南阳古镇	60	
莱芜	吕祖泉风景区	58	AAA
菏泽	郓城水浒好汉城	30	AAA
济南	商河温泉度假村	折扣138	