

春天盛产野菜，你会吃吗

每年的三四月份，是野菜盛产的季节。吃腻了大鱼大肉的都市人，在春天多吃一点野菜，可以起到很好的保健作用。

马齿菜

马齿菜，又叫马齿苋、长寿菜。一般为红褐色，叶片肥厚，为长倒卵形。含有蛋白质、脂肪、硫氨酸、核黄素、抗坏血酸等各种营养物质。

马齿菜的药用功能是清热解毒，凉血止血。它的吃法有很多种，焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如马齿菜炒鸡蛋，蒸马齿菜馅包子，或煮点清热止痢的大蒜马齿菜粥。

婆婆丁

婆婆丁，又叫蒲公英。它的花粉里含有维生素、亚油酸，枝叶中则含有胆碱、氨基酸和微量元素。

婆婆丁的主要功能是清热解毒，消肿和利尿。它焯过后生吃、炒食或做汤都可以，比如海蜇皮拌

婆婆丁、婆婆丁炒肉丝；还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等，调成一杯能够清热解毒、消肿的婆婆丁绿茶。

苦菜

苦菜的学名叫取麻菜或苣荬菜，晒干了的苦菜中含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁、锰、锌、铜等元素。

苦菜能够清热燥湿、消肿排脓、化淤解毒、凉血止血。比较常见的吃法有蒜茸拌苦菜、酱拌苦菜、苦菜烧猪肝等。

荠菜

荠菜的花期在4—6月，田边地里，人们经常能看到星星点点的白色荠菜花。它的主要食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水。春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽，焯过后凉拌、蘸酱、做汤、做馅、炒食都可以，还可以熬成鲜美的荠菜粥。

小齐播新闻

65岁以上老人有望免费体检

据了解，山东省县级以上政府将于2015年全面建立健全老年人优待政策。优待政策主要涉及养老、医疗保健、生活服务、文体休闲、维权等五个方面。目前山东已开始实施的老年人优待政策包括鼓励和帮助老年人参加新农合与城镇居民医疗保险，对未参加的老年人实行就医减免不低于20%的治疗、检查、住院普通床位等费用，每年免费对65周岁及以上老年人进行1次健康管理(包括健康体检、健康咨询指导和干预等)。

汽车总站南区加密9条短途线路

随着天气逐渐转暖，去往济南周边景点旅游的旅客日益增多，济南长途汽车总站南区加密短途近郊游线路，方便旅客出行。同时，总站南区目前可预售提前20天的车票，日前开始，旅客就可提前预订清明节当天的客票了。

天然气转换将从下月启动

从济南港华燃气有限公司了解到，继去年完成二环东路以西主城区人工煤气置换天然气工作后，该公司将从4月份开始，分四期把济南目前存在的所有人工煤气供气区域置换为天然气，主要分布区域为二环东路以东、工业北路、工业南路沿线，惠及约4万户民用燃气客户。

2月份“气质”排名,高新蝉联第一

16日，济南市环保局公布7个区2月份环境空气质量排名。高新区蝉联第一，天桥区主抓扬尘见成效，从上月的倒数第二跃升正数第二。上月的“榜眼”历下区则受困于采暖期煤烟难治理问题，跌至第六名。

驾考学费与考试费要分开

近日，济南物价局、交通局、公安局共同下发了一则通知，对驾学费及考试费要进一步规范。今后教员和中介不得再代收学费，驾校也不得预收学员的再培训学费。即日起，考试费和补考费的收费和退费由公安机关交通管理部门负责。

济南有望建立“积分入户”

近日，济南市委副书记、市长杨鲁豫表示，济南将建立“积分入户”等阶梯式落户通道，科学确定各类人才落户条件。以周边县区驻地和14个示范镇为重点，把有能力、有意愿并长期在城镇务工经商的农民工及其家属逐步转为城镇居民。

小鲁生活馆

睡前不刷牙易致咽炎

现在很多年轻人睡前会吃很多零食、夜宵等，特别是烧烤类高油高盐的食物，而餐后又没有及时刷牙、漱口，久而久之，很多食物残渣残留在牙齿和口腔，这种环境容易滋生细菌，当细菌生长到一定范围后，转移到咽喉部，会引起炎症。

牛奶不是越浓越好

所谓过浓牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的浓度超出正常的比例标准。如果是婴幼儿常吃过浓牛奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩，受不过重的负担与压力。

系安全带要绕开肚子

研究发现，安全带使用方法不对，将增加车祸中的死亡率。安全带的肩带部分要从肩膀绕过，距离肩头两指宽；而腰带部分则要从肚子下方绕过，放在胯骨的最低位置，即两侧胯骨的突起部分和耻骨的结合处，这样才能提供足够的约束力。

春天不减肥,夏天徒伤悲

春季减肥瘦身养生茶走起!材料:柠檬3片、菊花10克、少许蜂蜜。使用方法:将菊花以沸水冲泡5分钟,加入柠檬片及少量蜂蜜,均匀搅拌,即可饮用。此款茶散风清热、解毒消炎、清肝明目、通肠润肺，特别适合常用电脑的上班族。

打嗝止不住,按按眉头

如果持续打嗝，不妨试试按压眉头。这里说的眉头其实是指“攒竹穴”，它位于眉毛内侧边缘凹陷处，对治打嗝很有效。具体做法：双手微蜷，食指贴于额头着力，以拇指指腹按压穴位，力道要均匀、持久、柔和，以自觉胀痛为最佳效果。一次按压持续5至10秒，3至5次见效。

坐飞机时哪个位置比较安全？

飞机事故逃生攻略

微提醒

马航370失联事件也引起了许多市民对乘坐飞机的安全考虑,虽说统计学上飞机失事的概率极小,但了解一些飞机逃生知识也是有备无患.那么,一旦飞机失事,我们该如何自救?

尽量选择

逃生几率高的座位

坐在紧急出口附近5排以内靠过道座位上的乘客从飞机上成功逃生的几率最大.最危险的座位则是距离紧急出口6排以及6排以上的座位。

飞机起火燃烧时，坐在飞机机舱前部的乘客逃生机会为65%；而坐在后部的乘客逃生机会则降低为53%。坐在靠过道座位的乘客的生存机会为64%，其他座位上乘客的逃生机会则为58%。

机尾是整个机身中比较脆弱的一部分。如果把整个飞机看成一个力矩模型，那么对端点施力，力的作用效果最明显。在飞机迫降时，机上有系统，会自动控制飞机调整姿态，稍稍抬头，避免头部先与地面接触，而这往往导致机尾首当其冲。

乘坐飞机

最好穿长衣长裤

乘坐飞机需要有一些提前的准备工作，包括飞机起飞前要听取乘务员的讲解、阅读安全条例、学会解安全带。此外还有一些其他需要准备的工作：

首先，乘飞机最好穿长衣长裤，一旦起火，长衣长裤可以更好地保护身体。最好别穿凉鞋，以免脚被玻璃、金属划伤。

其次，要搞清楚最近的紧急出口位置。上飞机后，数一数自己的座位与出口之间隔着几排。这样，即使机舱内烟雾弥漫，也可以摸着椅背找到出口。

最后，飞机着陆时，不要靠在座位上，应双手交叉放在前排座位上，头部靠手上，在飞机着陆前，一直保持这个姿势。因为大火和有毒气体可能很快充满整个机舱，飞机停下后，应尽快从安全出口离开飞机。

飞机失事瞬间

乘客逃生技巧

绝大多数空难都发生在飞机起飞阶段的3分钟和着陆阶段的7分钟内,因此被称为“黑色10分钟”。失事后的1分半钟内是逃生黄金时间。

乘客要注意：飞机紧急迫降时，采取防冲击姿势；弃行李快逃生，勿在飞机附近逗留；勿与同伴分开坐，提前观察逃生口。

