



3日生活指数

旅游:适宜  
风稍大,但仍可尽情享受大自然风光。

穿衣:冷  
建议着棉衣加羊毛衫等冬季服装。

感冒:易发  
昼夜温差大,易感冒。

交通:良好  
气象条件良好,车辆可以正常行驶。

迎春灯会、焰火晚会、庙会、秧歌会……

活动大餐已备好 元宵节闹起来

本报菏泽3月2日讯(记者 张建丽) 热热闹闹过节,元宵节丰富多彩的活动大餐已为市民准备好。记者从菏泽市旅游局获悉,元宵节作为2015年好客山东贺年会的最后一个节点,菏泽市将围绕“闹元宵”主题,利用全市丰富的民俗文化资源,推出迎春灯会、焰火晚会、庙会、秧歌会、斗鸡斗羊等民俗

狂欢活动,让市民和游客感受传统节日的浓厚气氛。 据了解,元宵期间,在牡丹区炫乐城游乐园举办的第三届文化旅游艺术节上,不仅可以看到舞龙、舞狮、杂技、武术、二人转、斗鸡斗羊、搬老四舞、东明高跷、戏曲表演、羊抵头舞等地方文化展演,以及穆李面塑、曹县江米人、成武

大鼓等非物质文化遗产现场制作,还可以品尝到羊肉汤、水煎包、耿饼、棉花糖和糖葫芦等地方名吃。郓城县水浒好汉城举办的第五届以“太平盛世闹花灯 好汉城里过大年”为主题的大型灯会活动,可以赏花灯、游古城、猜灯谜。鄄城县将在迎宾路与人民路交叉口举办大型焰火晚会,在舜

王城中药文化科技园举办大型灯展活动。单县牌坊古城景区举办花灯、民俗和曲艺表演等活动。巨野县银座广场和步行街广场举办元宵节秧歌大赛、猜灯谜活动。东明县在县城主要街道进行踩高跷、跑旱船、舞狮、搬老四、羊抵头鼓舞、秧歌、唢呐等民俗表演,展现东明地方特色文化。

节后调理肠胃 五种食物最排毒

春节假期大鱼大肉,各种美食吃个不停,不仅容易导致肠胃失调,严重的还会导致厌食症等。肠胃不适会严重影响一个人的身体健康,甚至会影响工作积极性,导致严重的假期综合症出现。肠胃不好吃什么调理?多吃以下的五种食物能有效清理肠胃,帮助排毒养颜。

**苹果**  
假期过后,要适当吃一些能清理肠胃的食物。苹果就是一种非常健康而且低热量、富含膳食纤维果胶的水果,它能够帮助清理肠道,增加肠胃的抵抗力,还能有效预防便秘等,能调理肠胃,还能让肌肤变得更光亮润泽,还有减肥的功效。

**山楂**  
山楂也是一种调理肠胃非常不错的水果之一,它尤其能帮助改善肠胃消化不良的症状,具有相当不错的消食积、助消化的作用。山楂中含有高达20%的粗纤维,有效促进肠蠕动,增加胃蛋白酶的活性,促进脂肪分解,能帮助快速消化食物。山楂对于防治高血脂和高血压,保护心血管有良好作用。

**木瓜**  
木瓜是许多mm都喜欢吃的水果之一,常吃木瓜不仅能美容养颜,还能帮助调理肠胃。木瓜可以解腻,当吃了大量的鱼、肉之后吃一些木瓜有非常大的好处,而且木瓜中还含有一种木瓜酵素,可以分解蛋白质、糖类、脂肪,能避免脂肪囤积而引起肥胖。吃木瓜还能促进新陈代谢,能将多余的废物排出体外,具有治疗肠胃炎、消化不良、预防消化系统癌变的作用。

**酸梅汤**  
酸梅汤是一种非常可口的饮品,具有健胃消食的作用。酸梅汤由乌梅、山楂、陈皮制作而成,是一种碱性饮品,能够中和糖类与脂类的酸性效应,加速它们的分解,有解油腻的作用。当吃了大鱼大肉之后,如果感到肠胃不适,可以适当喝一些酸梅汤,能让你的肠胃立刻舒适。

**大麦茶**  
大麦茶是用炒过的大麦所制成的,其中含有人体所需要的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维等,而且大麦茶的含糖量非常低,如果吃了油腻、煎炸的食物而引起食物积滞等情况的话,可以适当饮用大麦茶,去油腻、助消化、健脾益气。(宗禾)

烟花易冷

2日,记者来到土产公司附近的烟花市场看到,来买烟花的市民并不多,商贩们不是凑在一起聊天,就是呆呆地盼着顾客上前询问。商贩王女士告诉记者,春节过后她进了2万块钱的货,眼下已到了正月十二,才卖出二三千块钱。“今年卖烟花的不少,买的人少了,去年这个时候一天都能卖几千块钱,但今年买烟花的多是一些零散客户。”

本报记者 邓兴宇 摄影报道



宝宝说天气

“你是我的小呀小苹果  
果儿,怎么爱你都不嫌  
多……”大家好,我是小帅哥李厚泽,今年已经5岁啦-O(∩-∩)  
O-我已经上大班了,平时最喜欢看书啦,不过我也挺喜欢唱歌的哦,最好是有人跟我伴舞啦……  
(\*~\*~\*)……来吧,先说说今天的天气,待会儿咱们《小苹果》继续嗨起来哟~  
根据气象台叔叔阿姨们的预报,3日夜间到4日,晴转多云,最高温度8℃,最低温度-4℃,北风4-5级转东风2-3级。4日夜间到5日,多云,最高温度9℃,最低温度-2度,东风转东南风2-3级。又有点儿小降温,大家一定要注意及时增加衣物,谨防感冒哦~

本报今日菏泽官方微信推出“宝宝说天气”栏目,关注今日菏泽官方微信,发送宝宝照片以及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等),同时标注“宝宝说天气”即可参与。同时本报今日菏泽诚征“宝宝说天气”冠名,有意向请致电18453053391。

齐鲁晚报今日菏泽官方微信——“牡丹传媒”为菏泽市民传播最全面民生信息、最新鲜生活资讯,并开展多项互动活动。致力为菏泽传递更多正能量。

关注方式:扫描二维码。通讯录里搜索“牡丹传媒”进行关注。

分类信息 品牌推荐

广告热线: 15253007919

欧王漆 健康墙面漆 未器漆

地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)

电话: 5056600 18816017970

盼盼木门 PANPAN WOOD DOORS

特惠活动进行中……

地址: 长江路华平小区南门德乾玖号西临电话: 5611711

UMMIT 萨米特陶瓷

地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)

电话: 0530-5113766

新颖项目进入菏泽

投资3-5万元, 年利润15万元-30万元

详情咨询: 15253007677

阳光门业

高端木门 实木100%

展厅: 黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话: 5361388

医讯

鲁心医院北京专家门诊 (三月)

菏泽鲁心脑血管病医院是山东省卫计委、菏泽市卫生计生委审批的山东省唯一一家三级心脑血管病专科医院。北京阜外医院、北京宣武医院等医院的心脑血管病专家定期在该院坐诊,使菏泽心脑血管病患者在家门口享受到国家级医疗服务。

3月1日 北京阜外医院心内科 项志敏 主任医师、教授

3月8日 北京宣武医院神经内科 张新卿 主任医师、教授

3月15日 北京阜外医院心内科 宋潜英 主任医师、教授

3月28日 北京阜外医院心内科 贾友宏 主任医师、教授

3月29日 北京宣武医院神经内科 赵利杰 主任医师、教授

地址: 菏泽市开发区黄河路中段 (希望驾校东临)  
乘车路线: 1路、27路至鲁心医院站牌下即可  
电 话: 0530-5038999 5100868