



天气

20日夜间到21日,晴转多云,南风2-3级,最高温度:32℃,最低温度:22℃。
21日夜间到22日,多云转小到中雨,南风2-3级转3-4级,最高温度:29℃,最低温度:24℃。
22日夜间到23日,阵雨转多云,南风2-3级转北风2-3级,最高温度:33℃,最低温度:22℃。

21日生活指数



冰淇淋指数: 适量食用

适当增加冰淇淋系列的冷食品



穿衣指数: 薄短袖类

短袖衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫



感冒指数: 低发期

环境温度较高,要提防长时间在空调环境中引发的空调病



运动指数: 不适宜

天气闷热,不适宜户外运动



饮料指数: 冰茶或香茗

适宜喝冰茶系列或饮香茗解燥、湿、暑



体感指数: 较热

户外活动不适宜在中午前后展开

F 防暑

这几招教您防暑

- 1、少吃多餐:一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多;
2、吃辛辣食物:医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,提高血液循环,导致大量出汗,吃这些食物有助于降低体温;
3、温水冲澡:最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行;
4、多喝水:医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水

- 是更好的选择;
5、避免剧烈运动:剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度;
6、使用冰袋:可重复使用的冰袋是很好的降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果;
7、选好枕具:使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量;
8、喝菊花茶:菊花茶能够降温醒脑;
9、凉水冲手腕:每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

J 禁忌

夏季吃西瓜有四禁忌

- 1、感冒初期 西瓜有清里热的作用,感冒初期吃西瓜会使感冒病情加重或病程延长。
2、口腔溃疡病人 多吃西瓜,会使口腔溃疡复原所需要的水分被过多排出,从而加重阴虚和内热,

- 使病程绵延,不易愈合。
3、产妇 产妇体质比较虚弱,多吃西瓜会过寒而损脾胃。
4、在饭前及饭后吃。 西瓜中大量的水分会冲淡胃中的消化液,饭前及饭后吃都会影响食物的消化吸收。

山东省高校校报2010年度新闻奖揭晓

H 菏泽学院两作品获一等奖

本报菏泽6月20日讯(见习记者 李德领) 19日,记者从菏泽学院获悉,山东省高校校报2010年度新闻奖揭晓,菏泽学院校报两篇作品获一等奖,一篇作品获二等奖。
由韩波编辑、张利撰写的《大

学生,警惕披着羊皮的“狼老板”》获评论类一等奖;由韩波编辑、撰写的《顶岗实习支教盘活了整个教育体系》获通讯类一等奖;由韩波编辑、张俊撰写的《八零九零后在军营》获通讯类二等奖。
据了解,山东省高校校报研究

会2011年年会在聊城大学举行,会议对上年度的理事会工作进行了总结,对今后的工作进行了部署,并公布了山东省高校校报2010年度新闻奖获奖名单。本次评选共设消息、通讯、评论、版面、新闻图片5个奖项类别。

Y 夏季养生重在精神调节

夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢加快的时期,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来,活跃于机体表面。夏季养生重在精神调节,保持愉快而稳定的情绪,切忌大悲大喜,以免以热助热,火上加油。《内经》提到,夏季自我调节应“夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使

华英成秀,使气得泄,若所爱在外此夏气之应,养长之道也”,即稍晚一点睡觉,早些起床;切勿因厌恶长日而心情烦躁,滥发脾气;要精神饱满,成就夏季应有的秀美,并充分宣泄;就像你面对所爱的对象,情志应充分外露而不需内藏。由此可见,夏季养生的关键是使人“无怒”,“气旺”可充分地、正常地“宣泄”,但不

能“乱”。
夏季养心安神之品有茯苓、麦冬、大枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等,在饮食方面,应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果、西瓜、黄瓜、桃等,少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等,少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

T 提醒

购买化妆品应做到“三看一要”

如何挑选安全有效的化妆品,是每个女性非常关注的话题。不幸使用到劣质化妆品,很有可能会对皮肤和身体造成严重伤害,因此,在挑选化妆品时,要做到“三看一要”。
第一,要看企业生产许可证标志,即是否在产品包装上印有“QS”并标注“生产许可”标志。

第二,要看标签标识。产品包装标签内容应包括产品名称、制造者的名称和地址、净含量(净容量)、生产日期和保质期或者生产批号和限期使用日期、生产许可证号、特殊用途化妆品应标注特殊用途化妆品批准文号、卫生许可证号和产品标准号、进口产品应标明进口化妆品卫

生许可证批准文号及经销商、代理商名称和地址。
第三,要看外包装是否完好,固体产品要查看特有的形状是否符合产品特点,液体产品闻起来是否有异味等。
第四,必要时可向商家索要有关资质的检验机构提供的产品质量检验合格报告。



菏泽新世纪电影城 推荐影片:雪花秘扇



导演:王颖
主演:李冰冰、全智贤、郭碧婷、林熙蕾、阿奇、高、姜武、莫文蔚、吕晓霖、蒋怡
类型:剧情、历史
上映:6月24日(国内)
剧情简介:19世纪的中国,在湖南省一个偏远地区,百合和雪花年仅七岁便结为“老同”,故事由此而出;
一个平行的故事发生在当代的上海,她们的后裔尼娜和索菲亚身上……
中考、高考学子 准考证复印件半价观影

6月其它即将上映影片:

- 假装情侣 导演:刘奋斗 主演:黄渤 江一燕 张默 类型:爱情、喜剧 上映:6月24日(国内)
夺命心跳 导演:张琦 主演:梁家辉、林熙蕾 类型:惊悚、悬疑 上映:6月24日
动物总动员3D 导演:雷恩哈德·克洛泽 类型:动画/家庭 上映:6月24日
重来 导演:王超 主演:李乃文 颜丙燕 类型:剧情 上映:6月24日

- 财神客栈 导演:王晶 主演:谢霆锋、张家辉、蔡卓妍 类型:爆笑、悬疑、武侠 上映:6月28日(国内)
秋之白华 导演:霍建起 主演:董洁、窦骁、郭家铭 类型:爱情、励志、战争 上映:6月28日(国内)
一路惊心 导演:李伟 主演:刘金山、黄杨 类型:轻喜剧 上映:6月28日(国内)
惊悚之夜 导演:于博、王利群 主演:张希临、王丽丽 类型:犯罪、恐怖 上映:6月30日

江淮RS宜家系列 6.58万起 和悦RS 不仅仅品质好,它还有1000公里超长质保... 江淮轿车 菏泽盛发4S店 地址:菏泽市黄河东路1255号(车管所东临100米) 销售热线:0530-5594111 服务热线:0530-5594333