

立冬补冬 早睡早起

8日是二十四节气中的立冬节气。立冬不仅代表着冬天的来临,也有万物收藏、归避寒冷之意。

专家提醒,立冬时节天气更加寒冷,宜遵循“早睡早起”和“少咸增苦”的起居和饮食原则。

立冬时节阳气潜藏,阴气盛极,起居作息也应调整,适当增加睡眠时间,早睡早起。一方面,早睡可养人体阳气,以太阳升起的时间为度,适当早起能养人体阴气。另一方面,立冬后天气渐渐转冷,在养生上要注意保暖避寒,也宜早睡早起。

在饮食方面,中医学认为应少食咸,多吃点苦味的食物。

适合选择的食物包括芹菜、莴笋、生菜、苦菊等,这些苦味食物中含有氨基酸、维生素、生物碱、微量元素等,具有抗菌消炎、提神醒脑、消除疲劳等多种功效。(宗禾)

汽车运动会上 他们获奖啦

11月5日,“3M”菏泽润华首届汽车运动会举行,经过激烈角逐,趣味赛与竞技赛的冠、亚、季军分别决出。名单如下:

- 趣味赛 冠军 司建平 亚军 王飞 季军 李保健 竞技赛 冠军 刘大鹏 亚军 王飞 季军 张国奇 晁国民

聊天宝贝刘淼 立冬已过,天变寒 大家好,我叫刘淼,今年5岁了,在菏泽市实验小学学前班上学,在爸爸妈妈的呵护下,我长成了一快乐的小精灵! 我喜欢跳舞、画画,最喜欢的就是听妈妈给我讲故事了!爸爸妈妈希望我能快乐健康的过每一天,其实,我也希望爸爸妈妈每天都能很快乐,看着他们工作那么辛苦,淼淼也是很心疼的!

为生命安全护航 菏泽交通运输部门取缔92辆“黑车” 本报菏泽11月8日讯(记者 姚楠) 菏泽市交通运输局通过严把监督关,将监控关口前移;强化“两客一危”重点营运车辆检查;严格道路客运监察等措施,加强安全检查,护航道路运输安全。

牡丹区查处7户违法爆竹零售点 本报菏泽11月8日讯(记者 李凤仪 通讯员 孙明金) 8日,记者从牡丹区安监局获悉,该局联合公安、工商等部门,对北城办事处辖区内的烟花爆竹经营活动进行集中整治,共查处违法经营烟花爆竹零售点7处,责令其停止营业,并对检查中发现的其他问题分别提出了整改意见。

牡丹区70余名校长到巨野“找差距” 要为中小学学生提供更好的受教育条件 本报菏泽11月8日讯(记者 张歆然 通讯员 邹爱武) 11月8日上午,牡丹区组织全区70余名中小学校长到巨野县部分中小学考察。他们先后参观了巨野县文昌路小学、万福路小学、大义镇中学、大田集中学和开发区吕屯小学等5所中小学,对这些学校的规划布局、校舍建设、内部配备、教学管理、校园文化和教学活动开展情况等进行了详细的考察了解。

不爱,就坚强 《失恋33天》已上映 《失恋33天》改编自同名人气网络小说,是国内首部为光棍节定制的爱情“治愈系”电影。影片用亲切又不失幽默的方式,讲述女主角黄小仙(白百合 饰)在王小贱(文章 饰)的帮助下,从遭遇失恋到走出心理阴霾的33天。 片中,27岁的黄小仙在北京从事高端婚庆策划工作。姿色平平,家境一般的她,唯一拿得出手的,就是一口刻薄言辞,和对这世界满腔的乐观。长途恋爱谈了七年,没有修成正果,反而在商场里看到了男友和自己闺蜜喜笑颜开的走在一起。 黄小仙处于一片凄风苦雨之中。而她的同事王小贱,既冷酷又毒舌,看起来貌似一个同性恋,对黄小仙儿的惨况一路冷眼旁观,黄小仙儿的人生还没拍摄到高潮部分,是不是就要这么被迫收工了? 2011年11月11日,如果你还是“光棍族”,那就赶快新世纪电影城享受电影盛宴吧!“1元”看电影,“光棍节”不寂寞……

不羁? 风度? 硬派绅士 海马骑士2012款及5速手自一体自动档 越然上市 骑士2012款在造型、安全、性能、品质上实现全面超越,高达28项升级,承袭经典欧系越野底盘,领先双VVT发动机,更新增5速手自一体自动档,高性能悬挂,3H高刚性车身,ABS+EBD+BAS,四安全气囊,蓝牙+GPS+倒车影像+USB,自动防炫目后视镜,定速巡航,胎压监测,ESP+TCS,刹车优先等,令您智享从容。海马骑士,都市SUV中的硬派绅士,卓越操控再现硬派作风,舒适驾乘尽显绅士风范,集智勇于一身,自然优雅纵横征途!

丰源集团海马汽车隆源4S店 公司地址: 菏泽市黄河东路车管所向东1公里路南 销售热线: 0530-6202222 服务热线: 0530-6205555 巨野皓源店: 18854006166 单县店: 0530-4366999 成武万达店: 0530-8777788 东明店: 0530-13385307130 巨野永达店: 0530-8190399 成武旭光店: 0530-8885888 曹县店: 0530-2062666 庄寨店: 0530-3606060 鄄城店: 15054687088 定陶店: 0530-2227999