

Weather

8日生活指数

空调指数: 不需要开启

不需要开启空调。



穿衣指数: 薄短袖类

薄型T恤衫、敞领短袖衫。



感冒指数: 低发期

提防空调病。



体感指数: 偏热

天气偏热,适当调整穿衣。

养生馆: 立夏过,天渐热 戒“焦”戒躁利养生

“立了夏,把扇扇。”5月5日立夏节气,进入这个节气后,意味着天逐渐热了。

专家提醒,此时节人的生理状态也将发生一定的改变,宜顺应节气变化,戒躁戒怒,平和过渡到夏季。

中医认为“夏气与心气相通”,此时节养生重在“养心”。首先要注意早睡早起,重视“静养”;其次饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,多喝牛奶、多吃豆制品等,但每顿饭不宜过饱;第三是避免贪凉,最好常备一件长袖衣,随外界环境随时加减衣服;第四情宜开怀,安闲自乐,切忌暴喜伤心。

此外,莲子、苦瓜、豌豆、鸭蛋也是立夏时节的四大养生食物。

莲子芯的味道虽然比较苦,但可以清心火,是养心安神的佳品,亦可壮肠胃。苦瓜越苦,败火清热降火的效果就越好。豌豆富含人体所需的各种营养物质,尤其是含有优质蛋白质,可以提高机体的抗病能力和康复能力。而豌豆中富含的粗纤维,能促进大肠蠕动,起到清洁大肠的作用。俗传“立夏吃蛋”,也称为“补夏”,可使人在夏天不会消瘦,劲头足。营养师称鸭蛋中钙质、铁质等无机盐含量丰富,是夏日补充钙、铁的首选 (宗和)



“开心果”李宸雨: 晚上出门,也要备长袖衣服哦

大家好,我叫李宸雨,出生于2012年2月2日,再过4天我就满一百天了。别看我年龄小,平时我可听话了。我最爱爸爸妈妈和爷爷奶奶,只要他们抱着我,我一定不会哭,奶奶经常说我是全家的开心果。话说,5月5日已经立夏,天气也会逐渐地热起来,但是这几天,晚上还是有点凉意的。出门的话,备一件长袖衣服还是很有必要的!不然,很容易感冒,感冒打针很疼,很疼的!

“宝贝”征集令

本报征集“说天气”的宝贝啦!将宝贝照片及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等)发送至jrhzbubai@163.com即可。

此外,凡齐鲁晚报订户,凭订报单等证明,可助自己及亲友家的小朋友多次“亮相”! 咨询热线:0530-6330005



带爸妈一起 “飞越老人院”

在一个民营的老人院里,老葛(许还山 饰)和其他老人的生活像一潭死水。

直到有一天,老葛的朋友老周(吴天明 饰)也加入到他们当中。老周乐观开朗,幽默大方,他组织大家一起去北京参加比赛。

老人们充满热情地集体排练,在排练中相互逗趣,设计逃离老人院,驾车“飞越”驰骋公路。

如愿以偿登上梦想的舞台,但谁也不知道,老周已经到了生命的终点……

该片由一众老艺术领衔主演,关注孤寡老人们的晚年生活,同时也体现了他们乐观向上的精神。此外,徐帆、陈坤、廖凡等人也在片中客串。

5月8日,到菏泽新世纪电影城“飞越老人院”吧。



东明新增4.61万亩节水灌溉农田

目前,该县现有节水灌溉农田9.67万亩

本报东明5月7日讯(记者 李贺) 截至目前,东明新增节水灌溉覆盖农田4.61万亩,其中建设3.49万亩渠道衬砌节水灌溉工程,1.12万亩低压管灌节水灌溉工程。经过两年的建设,东明现有节水灌溉覆盖农田9.67万亩。

据东明县水务局工作人员介绍,该局把现代农业小麦产业项目建设作为工作重点,截至目前,2011年度建设任务已全面完成,并达到省水利厅和财政厅验收标准。

据了解,东明县2011年度现代农业小麦产业项目建设主要建设

内容为:渠道衬砌、新建改建配套建筑物、田间沟渠清淤治理、铺设PVC管道等内容。2011年度建设项目位于小井乡,覆盖农田4.61万亩,其中建设3.49万亩渠道衬砌节水灌溉工程,1.12万亩低压管灌节水灌溉工程。

8日上午,菏泽步行街上 有义诊

本报菏泽5月7日讯(记者 李德翎) 7日,记者从菏泽市红十字会获悉,8日是第65个“世界红十字日”,为弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,荷

州市卫生系统近10单位将于8日上午在菏泽市步行街为市民免费义诊。据悉,菏泽市立医院、菏泽市第二人民医院、菏泽市中医医院等近

10家医疗单位,将从8日上午9点半开始,在步行街为市民免费测血压、血糖等,并讲解健康知识。市民可到现场接受义诊。

五菱宏光 紧凑型商务车



老婆和儿子 就是我的老板

老婆儿子是我的终身事业, 我为他们打工, 就是为幸福打工



五菱宏光, 紧凑型商务车市场的开拓者和标杆车型

灵动车身, 商务空间: 2.72米轴距, 容纳7-8人, 满足商务活动和现代大家庭生活的各项所需
通用动力, 高效环保: 纯正国际血统的通用汽车P-TEC发动机, 更高的升功率, 满足动力需求同时倡导绿色环保的经济性
大气外观, 舒适内饰: 轿车化流线设计, 降低风阻; 螺旋弹簧配置, 灵活的座椅调节, 人性化储物空间, 保证驾乘的舒适性
安全配置, 多重保障: ABS、EBD、双安全气囊、全座安全带设计、激光焊接前后侧门内板等安全配置, 提供全方位多重安全保障
成熟产品, 市场肯定: 单车型年度销量突破20万辆, 创造商务车年度销量纪录

五菱汽车 菏泽和信 4S店

菏泽市长江西路750号 0530-5605050 单县五菱专卖: 0530-4888309 巨野五菱专卖: 0530-6139050
菏泽市黄河东路交通大市场 0530-5150505 曹县五菱专卖: 0530-3365050 成武五菱专卖: 0530-8985050
菏泽市昆明路中段 0530-5622104 定陶五菱专卖: 0530-6275050 东明五菱专卖: 0530-7225050
维修站地址: 菏泽市长江西路750号 0530-5555650

地址: 菏泽市长江西路看守所东200米, 电话是15726006750

服务热线: 400-889-5050 www.sgmw.com.cn



JOVEAR 景逸

快乐随心演绎

风行汽车



加大号城市代步 销售冠军

景逸LV | 景逸XL

2012款/5大升级/29项品质提升/激越上市!



购车礼包 升级更省钱 3000+3000

节能升级: 工信部油耗低至6.2L/100km, 满足最新节能惠民补贴标准
安全升级: 增配制动力辅助系统(BA)紧急刹车制动时刹车距离减少, 让安全更有保障
性能升级: 增配起步系统, 电动助力转向系统(EPS), 提升整车操控性, 同时更节能环保
配置升级: 新增科技三辐方向盘, 全液晶仪表盘等, 更时尚与品质
舒适升级: 整车总成设计升级优化, 让舒适性加倍提升

风行汽车 菏泽利通 4S店

销售热线: 0530-5108855 / 6227222 400-626-0396

地址: 菏泽市黄河东路车管所东邻路北

聊城风行: 15315883118 定陶广源: 0530-2227999 巨野宝源: 15868958738 曹县诚通: 0530-3389999 成武万达: 0530-8777788 东明昌达: 13385031730 单县安达: 0530-4365555

东风汽车公司

东风汽车公司 敬请登陆: http://www.fxauto.com.cn 服务热线: 400877668 0772-3281111