



Weather

空调指数: 不需要开启

穿衣指数: 短袖类

感冒指数: 低发期

体感度指数: 偏热

14日生活指数

不需要开启空调。

短裤、短套装、短袖T恤

天气舒适, 不易发生感冒。

天气偏热, 适当调整穿衣。

养生馆

上班族: 提神醒脑 试试这三招

“春困秋乏夏打盹”, 现在这个季节, 工作疲劳、犯困已是屡见不鲜。

如何缓解疲劳? 哪些方法可以提神醒脑? 下面这三招就不错。

闭目养神

当工作疲劳时, 不妨静坐在椅子上, 闭目养神5分钟。

要全身放松, 也可深呼吸, 睁开眼睛后也可眨一眨眼睛。

这样会感到脑清目明, 可改善精神状态, 提高工作效率。

握拳伸指

如果工作时感到昏昏欲睡, 可以两手握拳, 然后从小指逐渐打开, 打开的时候要迅速有力。然后, 同样从小指开始握进去。

反复几次可以减轻昏睡感。

提提脚尖

如果精神萎靡不振, 那么可以提提脚尖。无论是站着或者是坐着都可以。

提脚尖的时候, 眼睛尽量看远方, 脊柱要自然挺直。

这样会让人精神饱满一点。



“牛”宝宝时皓然: 我想快快长大

大家好, 我叫时皓然, 小名金金, 出生于2009年3月31日, 是个小“金牛”哦!

虽然我算不上太胖, 但还是很结实的, 这和我的一大爱好——吃和玩, 有太大关系了, 嘿嘿。除了上述两大爱好, 我还特喜欢小“动物”, 比如小熊维尼, 哈哈。

爸爸妈妈希望我能健康平安快乐的长大, 我也想快快长大, 这样就能帮爸爸妈妈做事情了, 让他们不那么辛苦。

对了, 这两天晚上还是有点凉凉的, 所以, 小朋友晚上出门要带长袖衣服哦! 不然, 着凉了是会拉肚子的!

“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jrhzbaobei@163.com即可。

此外, 凡齐鲁晚报订户, 凭订报单等证明, 可助自己及亲家的小朋友多次“亮相”!

咨询热线: 0530-6330005。

系 硬汉搏凶狼

《人狼大战》18日上映

能源浩劫, 世界经济失序, 美国派出石油钻井队, 探勘地球上硕果仅存的石油资源。约翰·奥特维(连姆·尼森 Liam Neeson 饰)是这家公司的守护猎人, 专门负责猎杀野狼以使工人免受残害。

某天, 他和工人们乘坐的飞机遭受空难, 当他再次醒来时, 发现自己正置身在暴雪纷飞的冰原。与其一同侥幸逃生的汉德里克·迪亚兹、博克、塔尔盖特、弗兰纳瑞以及赫南德兹等6人, 虽然暂时逃生, 但在救援迟迟不曾到来的危机时刻, 他们的生命依然受到威胁。

性格各异的7名幸存者, 即将踏上似乎永无止境的求生之路……



单县保养维修农机迎“三夏”

本报单县5月13日讯(记者 李贺) “三夏”来临在即, 单县田野农机合作社已对全社40多台农机设备进行了维修和保养, 为服务“三夏”做好充分准备。

田野农机合作社目前已备齐了上

千种农机配件, 设立了昼夜服务维修电话, 随时接听农机手的需求信息。

除此之外, 单县农机局还组织农机检修服务队进村入户巡回指导、检查和帮助维修保养调试小麦收割机、播种机等农业机械, 提供技

术服务, 并将农用机械的保养、维修等基本知识无偿传授给农机手。

截至目前, 单县已检修大中型拖拉机1000余台, 小麦收割机800余台, 播种机800余台等各类农机具共4000余台。

动起来, 更健康

鄄城举办第一届全民运动会

本报鄄城5月13日讯(记者 李德领 通讯员 郑杰) 13日, 鄄城县第一届全民运动会开幕。

此次运动会持续45天, 共有2000

多名运动员参加, 比赛包括篮球、羽毛球、足球、乒乓球、老年门球、钓鱼、象棋等13个项目26个单项的比赛和健身展演活动。

据悉, 此次全民运动会是鄄城县规模最大、范围最广、规格最高的综合性运动会, 是对鄄城体育事业发展的全方位检阅。

宝骏630 国际品质新家轿

5年10万公里 动力总成质保

2011 CCTV “中国年度经济型乘用车”

有一种改变, 正在发生, 国际品质已经进入每个人的生活。宝骏630搭载通用汽车新一代小排量P-Tec DVVT发动机, 匹配通用汽车全球研发GF6手自一体6速自动变速箱, 为您呈现全新双优动力组合。在带来更为强劲平稳的动力表现和流畅自如的换挡加速体验的同时, 更为您有效降低油耗、噪音和排放。专为中国家庭用车设计打造的自动怠速切换空档功能和发动机保护程序, 陪伴您在都市、城镇道路的自如驾乘。

- 全系双安全气囊
- 全系配备倒车雷达(AT)
- ISOFIX儿童座椅固定装置
- 宽敞舒适超大空间
- 全车22处人性化设计置物区

2012宝骏汽车 V型弯道挑战赛火热开启! 菏泽站即将于5月19日—20日在正大汽车广场举行, 诚邀伙伴即刻参加, 共同赢取“伦敦奥运伙伴之旅”!

(详情请咨询当地经销商, 本活动最终解释权归上汽通用五菱汽车股份有限公司)

菏泽正鑫汽车销售服务有限公司

销售热线: 0530-7079899 服务热线: 0530-7079878 地址: 菏泽市黄河东路800号正大汽车城

菏泽正鑫直营店 地址: 牡丹区昆明路中段 电话: 0530-5522556

东明信誉 地址: 东明县黄军营南106国道东侧 电话: 0530-6146777

鄄城万鸿 地址: 鄄城菏泽灯塔向南888米路东(通达驾校对过) 电话: 0530-6582555

曹县诚意 地址: 曹县青岛南路与河南路交汇处 电话: 0530-3212338 3318338

单县鹏升 地址: 单县交警大队西500米路北 电话: 0530-4560456

巨野启航 二店地址: 前进路南段新东方家具广场南邻 电话: 0530-8190008

三店地址: 花冠路西段新花冠酒厂西300米路北 电话: 0530-6220008

以小换大 轻松升级

告别微客、轻客 乐享升级置换商务车

雨管微客、轻客, 只要你想, 马上轻松置换商务车。现在来菱智4S店, 小车变大车, 花费不多面子足! 1.6L小排量商务车, 载货载客灵活多变, 既体面又经济, 车子升级, 小生意升级大商务!

免费的置换评估服务: 恒驰4S店携手专业的二手车评估师, 为置换者进行车型价值评估, 搭建快速、便捷、可靠的置换通道。

换车大礼包: 购菱智1.6L新车可赠送价值3000元的大礼包1份。

菱智1.6L 全顺商务车 黄金小排量 体面大空间

菏泽恒驰汽车销售服务有限公司

销售电话: 0530-6222750 服务电话: 0530-6265650 地址: 菏泽市220国道东万乾集和信汽车城

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