

百花园

花城资讯, 一网打尽

27日生活指数

Weather

穿衣指数:
薄短袖类

短袖衫, 短裙, 短裤。

感冒指数:
易发期

天气闷热, 注意预防热伤风。

体感指数:
炎热

不宜长时间从事室外活动。

冰淇淋指数:
低糖低热量

适宜吃低糖低热量的冷食品。

热热热, 真热! 一天俩高温橙色预警

今起三日内, 菏泽仍以高温天为主, 27日最高气温达37℃; 高温时段咱少外出活动

本报菏泽7月26日讯(记者 李贺 通讯员 张翠英) 26日, 菏泽市所有县区最高气温都在35℃以上, 牡丹区最高气温达到37.4℃, 气象台一天两发高温橙色预警信号。预计27日菏泽市最高气温将升至37℃, 未来三天气温仍然比较高。

据介绍, 受副热带高压影响, 7月26日, 菏泽出现高温天气, 全市所有县区最高气温都在35℃以上, 牡丹区最高气温达到37.4℃。菏泽气象台8时30分发布高温橙色预警信号, 15时56分继续发布高温橙色预警信号: 预计27日菏泽最高气温将升至37℃以上, 其它县区最高气温也将达到36℃左右。

未来三天, 菏泽天气仍以高温为主, 26日夜到27日, 晴, 最高气温37℃, 最低气温28℃, 南风2-

3级; 27日夜间到28日, 晴转多云, 最高气温35℃, 最低气温28℃, 东南风2-3级; 28日夜间到29日, 多云, 最高气温34℃, 最低气温27℃, 南风2-3级。

为避免中暑, 气象部门工作人员提醒, 市民应减少在高温时段外出活动。饮用绿豆汤、菊花茶、绿茶、白开水等, 可降温解暑。此外, 喝盐开水还有利于夏季大量流汗后的身体恢复, 涂抹清凉油也可缓解中暑情况。

安利健康跑小贴士

如果是为了健身, 建议以一个让自己不是很累的速度, 在一个环境和空气都比较好的户外慢跑30到60分钟, 微微出汗后再做一些拉伸运动。

约上好友一起, 选择环境好的户外, 如公园、花园, 条件好的小区、绿化好的马路两旁等, 进行跑步运动, 随着景致的不断变换, 会唤起美好感受, 更能凸显跑步效果。

此外, 阳光照射、新鲜空气、户外变化的风景, 还有利于调节疏散紧张劳累的神经和心情。没

有特别设定的速度频次, 完全与个人感觉有关。

如果平日太忙, 时间有限的话, 建议每周坚持进行2-3次长跑锻炼。但坚持运动不是说累得不行了也要咬牙拼命坚持, 而是尽可能多一些时间进行健身运动。



天热, 这些事得多注意

别为了舌尖痛快, 闹得肠胃不痛快

天热了, 菏泽急性肠胃炎患者也增多了, 医生提醒少“练摊”、别吃剩饭

在夜市上“练摊”成为不少年轻人消暑的方式, 但, 如果不把“舌尖上”这一关, 就很容易引发急性肠胃炎。记者从菏泽市中医医院获悉, 目前菏泽市区内急性肠胃炎患者增多, 且大部分是年轻患者。

“夏天得急性肠胃炎的就比较多, 最近收治的病人比之前增加两三成。”26日下午, 菏泽市中医医院内

二科主任医师宋述菊告诉记者, 最近接诊的急性肠胃炎患者比较多, 且以年轻人为主, 而病因主要是饮食不洁。

据介绍, 夏季气温高, 细菌繁殖速度非常快, 加上年轻人喜欢吃路边摊, 尤其是晚上喝啤酒吃烧烤, 比较容易得肠胃炎。另外, 一些特别“会过日子”的老年人, 因食用

上一顿的剩饭菜, 也容易患急性肠胃炎。

“老人和儿童体质弱, 更要注意饮食, 如果发生严重拉肚子、头晕, 千万要赶紧就医, 否则会引起脱水, 进而有可能产生并发症, 如肾功能衰竭等。”宋述菊说, 每年都有这样的病例。

(记者 李贺)

高温易诱发心脑血管疾病, 多喝点水没坏处

据医生介绍, 缺水容易造成血液粘稠度增加, 夏季高温湿热, 更容易诱发老年人心脑血管疾病。而预防心脑血管疾病, 最简单也是比

较有效的方法就是多喝水。天气炎热, 儿童最容易出现感冒、发热等症状。此外, 经常进出骤冷骤热的空调环境, 不少成

年人也诱发鼻塞、流涕、发热感冒等上呼吸道感染症状, 严重的会出现中暑, 所以, 一定要控制室内空调温度。

(记者 李贺)

宝宝说天气

聊天宝贝郭一铭

太阳公公太热情, 天天一把火, 哎

Hi, 大家好, 我是今天的聊天宝贝郭一铭, 是个出生于2008年5月21日的帅气小伙子。

别看我是个男孩子, 我可是很能耐得住“寂寞”的哦, 当然, 得是在我画画的时候。我特别喜欢画画, 在画画的时候也特别安静, 用妈妈的话说就是“钻”到画里

了。不过, 我也有很顽皮的时候哦, 我喜欢做游戏, 唱歌, 嘿嘿, 这种时候, 你就知道我有多活泼啦。

这几天菏泽都是大太阳, 而且气象台的叔叔阿姨说, 27日起三日内, 菏泽还是高温天。呜呜呜, 好晒啊! 晒得我都不愿出门了, 要是能整天泡在水里玩儿就好了!

“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, 可助自己及亲友家的小朋友多次“亮相”!

咨询热线: 0530-6330005。



影讯 菏泽新世纪电影城推荐

枪战片《机械师》

摇滚气息很浓

8月2日公映

一部标准好莱坞式枪战动作片《机械师》定档8月2日, 影片由动作新贵杰森·斯坦森领衔主演。

《机械师》翻拍自1972年的影片《龙虎铁金刚》, 开场无对白式的暗杀行动长达十几分钟, 相信这会令喜爱动作片的影迷和观众过足瘾。

导演西蒙·韦斯特延续着《空中监狱》和《古墓丽影》的噱头, 让主演杰森·斯坦森突破了自己在《两杆大烟枪》、《偷拐抢骗》等影片中的硬汉形象, 塑造出一个快意恩仇、逆转乾坤的热血复仇英雄。

职业杀手亚瑟, 人称机械师, 相信机器无需情感, 能完美完成任务, 在



片中, 亚瑟杀了老友哈利, 将哈利的儿子带上了杀手之路, 复仇成了这个故事结局逆转的关键, 也让结尾成了亮点。

此外, 《机械师》还是一部摇滚气息很浓厚的电影, 影片的动作场面有一种复古风。

菏泽分类 今日付款 明日见报 菏泽城区 上门服务

请交易双方妥善验证双方证件, 本栏目广告不作为承担法律责任的依据。

订版电话: 0530-6088755

遗失声明

★郭爱荣身份证(号: 372901199610253944)丢失, 特此声明。

济南职业学院中外合作办学

(普通高考专科)
招生专业: 财务管理: 90人
酒店管理: 90人
计算机信息管理: 90人
咨询电话: (0531) 82627520 (0531) 55510531
QQ在线咨询: 893321898
E-mail: jncplx@126.com
网址: http://www.jnvc.cn

单位低价售商业房产

曹县中兴大街中段, 汽车站对面。一楼房产证面积208平米, 院内有出让土地一块338平米。双证齐全, 租售均可。

电话: 18660801313 13708937668 刘先生

曹州武校高考补习班, 专家治校、名师执教, 2012年招收复读生300名, 招收全日制高一新生600名。

曹州武校董事长贾其武、校长张建民(菏泽一中原业务校长)热烈欢迎优秀毕业生来我校就读

电话: 0530-5185555 5335576