

6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:
低发期

提防空调病。

体感温度指数:
较热

不宜在中午前后活动。

冰淇淋指数:
低糖低热量

适宜吃低糖低热量冰淇淋。



比一比，赛一赛

菏泽被称为“戏曲之乡”，不仅因为这儿戏曲团体多、剧种多，还因为爱听戏、会唱戏的百姓多。定陶县举办的首届戏曲票友大赛，就为爱唱一段的票友们提供了一个比试的舞台。

8月3日晚，定陶县天源农贸城的广场挤满了人，定陶县首届戏曲票友大赛总决赛在此举行，十名选手争夺冠亚军。经过报送曲目比赛和才艺展示，最终马爱芸、王玥、杨冬珍分获冠亚军，其中，冠军得主获得10000元奖金。此外，定陶杜堂镇的74岁高龄选手刘汉云、定陶天中社区年仅7岁的选手郝梦雪获得特别奖。

图①：定陶两夹弦拉开决赛序幕。图②：冠军得主马爱芸。

本报记者 张园园 摄影报道

明日立秋

昼夜温差将变大，还要防“秋老虎”发威

8月7日，是农历二十四节气中的立秋节气。天文专家表示，立秋预示着炎热的夏天即将过去，秋天即将来临，但气象专家提醒，今年秋后还有一伏，公众要注意“秋老虎”发威。

立秋是二十四节气中的第13个节气，每年8月7日或8日，太阳

达到黄经135度，为立秋。立秋意味着炎热的夏天即将过去，凉爽的秋天即将来临。立秋不仅是一个重要节气，也是我国重要的岁时节日，民间至今流行着“贴秋膘”“啃秋”“咬秋”等习俗。

此外，气象专家表示，由于冷空气活跃，立秋后可能温差增大，

天气变得比较凉爽。但“秋老虎”也会在一定时期内，给市民带来燥热的感觉。此时节，公众要密切关注天气预报，一旦出现“秋老虎”，要注意防暑降温，补充水分、保证睡眠，多食用蔬菜瓜果，清热祛暑。

(综合)

养生馆：立秋过后，养生重肺

由于盛夏余热未消，秋阳肆虐，特别是在立秋前后，很多地方仍处于炎热之中，故素有“秋老虎”之称。立秋是进入秋季的初始，在秋季养生中，《素问·四气调神大论》指出：“夫四时阴阳者，万物之根本也，所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。”

立秋的气候是由热转凉的交接节气，也是阳气渐收，阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的时期，是万物成熟收获的季节，也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此外，秋内应于肺，秋季养生，重在养肺。饮食上要多食酸味食物，少食辛辣食物，以助肝气，多食用平肝润肺的食物，如百合、藕、土豆、萝卜、木耳、山药等。

“银耳雪梨银杏汤”，经常食之，可润肺燥、养肺阴、清肺热、止咳平喘、化痰。具体做法为：银耳15克(泡发)、百合15克(温水泡)、雪梨一个(切片)、莲子20克(泡)、银杏6个(去心)小火炖熟，加适量冰糖或蜂蜜。

(综合)



聊天宝贝吴彦瑾

我是爱做鬼脸的小姑娘



大家好，我叫吴彦瑾，出生于2010年12月8日，是个爱扮鬼脸的小姑娘。

除了爱扮鬼脸，我还喜欢跳舞、唱儿歌，而且我模仿也是一绝哦！我喜欢看着电视模仿各种表情，每次都把爸爸妈妈逗得直乐，看着他们笑，我觉得好开心啊，嘿嘿。

8月4日，也就是周六，菏泽几乎下了一天的雨，好凉快啊！不过因为下雨，不能出去玩，哎，郁闷！一场雨过后，菏泽凉快了两三天，但气象台的叔叔阿姨说未来这几天仍以多云和晴天为主，最高气温仍然在30℃以上。所以，小朋友出门玩还是应该注意防晒哦！

“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。

提个醒

立秋后这几种病要提防

立秋后，天气将逐渐趋向凉爽。在夏秋之交，更要注重养生，也要提防以下几种病。

防“红眼病”

眼科专家提醒，随着“秋老虎”的到来，天气将仍保持高温、炎热和干燥的特点，这一季节，除了常规的肠道、乙脑等传染病外，还要特别注意“红眼病”。

据介绍，“红眼病”是

由肠道病毒引起的一种传染病，主要在夏秋季流行，潜伏期为数小时至5天，一般为1至2天，主要通过接触传染，因此，市民应严格注意个人卫生，不要共用毛巾、浴巾、手帕等。

养护牙齿和心脏

心血管功能较弱的人群尤其要注重秋季养生。

据介绍，有慢性心血管疾病、高血压、冠心病等状况的人群，除日常起居应有所注意外，口腔卫生也不容忽视。若口腔清洁做得不好，牙周炎、牙

根炎等口腔内炎症会导致一些厌氧菌的生长，引起身体的慢性炎症反应，炎症通过血液将对血管造成威胁，严重者还会加快动脉粥样硬化的病变，从而成为冠心病等疾病的诱发因素。

防孩子感冒发烧

秋季是感染性疾病的高发期，孩子往往会出现发烧症状，有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现，应及时就医。

此外，初秋之际，千

万要注意不要贪凉，不要猛吹空调，在树荫下、水亭中、阳台上乘凉时间不宜过长，睡眠时不要开电扇对吹。专家建议多喝些生姜红糖水，千万不要快速饮进大量冷开水或冰镇饮料，以免雪上加霜。

年轻人应防咽喉炎

秋天空气变得干燥，温度也逐渐降低。此时，年轻人成了咽喉炎发作的主力军，大多是受凉引起的咽喉红肿。如果出现明显的咽喉不适，应该多注意多喝水，多吃些滋阴润喉之品，如百合、银耳、黑木耳、梨等，平时用嗓较多

的人更要保护好嗓子。另外，秋天容易上火，少吃辛辣食物，以免刺激嗓子影响健康。

如果出现咽喉肿痛的现象，可以及时服用一些清热解毒类的中药，比如穿心莲等。

(综合)

影讯 菏泽新世纪电影城推荐

梁朝伟再演盲人

谍战大片《听风者》7日上映

谍战传奇大片《听风者》由麦兆辉、庄文强导演，梁朝伟、周迅主演，改编自麦家原著《暗算》。解放初期，国民党在大陆还残留了大量的敌特人员，意图颠覆新生政权。神秘的701部队就是专门为监听敌台设立的——郭兴中(王学兵饰)是701的领导，而沈静(范晓萱饰)则是其中的职员，但由于沈静家庭背景的关系，所以她永远是独来独往。武昌(董勇饰)则负责在监听组的人确定了敌人位置之后将其抓捕回来。

何兵(梁朝伟饰)本是个街头小混混，但因为是盲人，所以他有一项特殊技能，就是听觉非常敏锐，他也借助自己的这项技能赚钱。1951年的10月8日，701突然发现，所有的敌台全部消失了，唯一的解释就是敌特分子启用了新的发射频道，而何

兵的特殊本领对701非常重要，因此701派出张学宁(周迅饰)将何兵“请”到701来，希望他能为中国服务，但是，事情绝非想象的那么简单……

这是梁朝伟继《东邪西毒》、《地下铁》、《偷偷爱你》后四度饰演盲人角色。

《听风者》沿袭了麦庄组合一贯的风格和高创作水准，剧情悬念四起，张力十足。本片将于2012年8月7日在全国隆重上映。

