

百花园

——花城资讯，一网打尽

22日生活指数 ▶▶▶

Weather



穿衣指数：
短袖类

短袖衫、短裙、短裤。



感冒指数：
低发期

提防空调病。



紫外线指数：
强

紫外线强。



冰淇淋指数：
巧克力或奶油

适宜吃冰淇淋。

齐鲁晚报菏泽全媒体报料平台开通啦

如果您身边有新闻线索、有新鲜事儿，可以通过更多渠道告诉我们

本报菏泽8月21日讯 齐鲁晚报菏泽全媒体互动平台开通啦！即日起，您不仅可以拨打热线电话、报料QQ群、邮箱、短信提供新闻线索，还能通过微信，以文字、图片、音频、视频等形式，和本报分享您身边的新鲜事。

咱们的报料方式越来越多了。您可以拨打热线电话：0530-6330000、96706报料，打电话不方便时还可发送短信到15562077000。您还可以加入报料QQ群：65649673，随时将

身边的新鲜事儿发到群里，或在群里吆喝一嗓子，将线索与信息发给咱们的记者。当然，您也可以将信息发送到qlwbhz@sina.cn！

此外，如果您玩儿微信，那您又多了一种报料方式。您可以通过以下方式将本报的腾讯微信加为好友：打开微信，在手机屏幕下方点击“朋友们”后，通过“添加朋友”找到“按码查找”一栏，在搜索栏里输入“齐鲁晚报”或“qiluwanbao002”，然后单击“查找”，最后把“齐鲁晚报”

添加到通讯录即可。

手机摄像头扫描二维码可直接找到齐鲁晚报官方微信，通过二维码扫描选项，扫描二维码直接找到我们。我们24小时在线等待您的加入。

希望广大热心读者报料时说清楚事件发生的时间、地点、人物、经过和您的联系方式。一旦报料信息被采用，我们将根据信息价值的大小奉上数额不等的报料费，我们的见报线索费最高2000元呢！

当然，您可能需要匿名，这

个您只需要告诉我们，我们会为您搞定。同时，您也可以告诉我们您需要什么样的资讯与服务，我们会根据你的需求免费提供个性化服务。

全媒体报料

报料QQ群: 65649673 微信二维码:

邮箱: qlwbhz@sina.cn

短信: 15562077000

电话: 6330000 96706



菏泽新世纪电影城推荐

惊悚爱情片《残梦》七夕上映

《残梦》是80后女导演杨紫婷的第二部电影，影片中她身兼导演、制片、女主角多职。

该片讲述了民国时期一对亲生姐妹孟小梦和孟小路之间不合理的情感纠葛。孟小梦和孟小路从小父母双亡，二人流落街头被富商收做丫鬟，后来两人逃离时失散。

数年后孟小梦化名白梦，成为著名歌手，随即再遇将要结婚的孟小路。此时的孟小梦已不相信爱情，出于对妹妹的特殊感情，让她不相信妹妹的未婚夫郁成业，决定用自己做诱饵让妹妹知道世上没有好男人，她成功了，也失败了，郁成业陷入情网，孟小梦也同样爱上郁成业。

二人不能结合，郁成业和小路结婚当夜，为了证明爱情，自杀而死。



养生馆

莫贪秋凉爽，忘了加衣裳

8月23日是处暑节气，秋天，似乎已经真真切切地来到了我们身边。此外，20日、21日的降水，也让人感觉这几天格外凉爽、舒服。专家提醒市民，莫忘添加衣物，谨防感冒、脾胃受凉等。

处暑时节天气的重要特征是一天之中早晚比较凉中午比较热，因此及时增

减衣物非常重要，且正确的做法是早上和晚上多穿一件薄外套，中午天热了再换下来。

专家提醒，尽管“秋冻”对身体确实有好处，但需要注意分寸，避免感冒、脾胃受凉等。此时节，晚上睡觉应该关好门窗并用薄被盖住腹部，防止秋风流通使脾胃受

凉，白天如果室温适宜的话尽量不要开空调，还要多开窗加强空气流通，处暑之后，要注意及时把养生的重点从防暑降温逐渐过渡到防寒保暖上来。

此外，此时节天气转凉且干燥，容易引发各类呼吸道疾病，如急性慢性咽炎、过敏性鼻炎、干咳、流鼻血等，这

是燥气伤肺引起的。专家建议市民在饮食上以滋润为主，少吃辛辣和油炸食物，多吃醋、喝蜂蜜，还应注意加强运动，缓解“秋乏”。

(综合)

