

29日生活指数

旅游:
适宜穿衣:
舒适感冒:
较易发晨练:
较适宜交通:
良好

Weather

明媚阳和微风伴您
一路同行,适宜旅游。

长袖服装。

较易发生感冒,体质
较弱的朋友请注意防护。

较适宜晨练。

车辆可以正常行驶。

亲,秋季流感疫苗开始接种啦

菏泽今起三日内昼夜温差较大,医生提醒谨防感冒

本报菏泽9月28日讯(记者

李德领) 秋季流感疫苗已经开始接种了!近日,记者从菏泽市疾控中心获悉,大于6月龄及以上各年龄组人群,没有接种禁忌者均可自愿自费就近接种流感疫苗,接种时间截止到2013年3月20日。

据悉,接种对象为在校中小学生及托幼机构儿童,大于6月龄及以上各年龄组人群,60岁以上或慢性病患者及体弱多病者,医疗卫生机构工作人员,养老院、中小学校和托幼机构所有工作人员、服务行业从业人员,出租车司机、

公交车司乘人员、商业从业人员等。

注射流感疫苗实行一人一针一管一消毒,确保安全注射。其中,对鸡蛋、鸡胚蛋白、新霉素、甲醛、乙醚、聚山梨酯等过敏的,患有严重急性病、慢性病或感冒和发热的,妊娠

期妇女,未控制的癫痫患者、患有其他进行性神经系统疾病和有格林巴利综合征病史的人群,不可接种流感疫苗。

据介绍,今起三日内,菏泽昼夜温差在13℃以上。医生提醒,市民应及时添减衣物,以防感冒。



菏泽新世纪电影城推荐

“范爷”“冯叔”梦幻相依
《二次曝光》今日上映

《二次曝光》讲述了年轻的美容咨询师宋其(范冰冰饰)无意间发现了男朋友刘东(冯绍峰饰)和闺蜜周小西(霍思燕饰)的私情,她一怒之下杀了闺蜜,掩饰和逃亡生涯随即正式开始。

随着案情的深入,更多疑点浮出水面,她的爱情、欲望、亲情和无法治愈的疼痛,都随着她的一次神秘的远行而浮出水面——“原来,她要面对和找寻的,是她已经丢失的整个人生。”

“范爷”搭档“冯叔”,会是怎样爱情?29日,《二次曝光》上映,到菏泽新世纪电影城来感受纠结的爱情吧。



养生馆 月饼味美,但不能多吃

养生专家建议,每天最多吃一个月饼

又到中秋,月饼这一传统糕点开始频繁出现在每家的餐桌上。爱吃月饼的人,甚至会把月饼当作正餐,一天吃上好几个。然而,月饼的脂肪与糖分含量都很高,专家建议,一个50克的月饼,一天最好只吃一个。

时下流行的月饼可分为两大类,一类是胆固醇、脂肪含量很高的双黄、莲蓉月饼,含油量为30%以上;另一类是胆固醇偏低,但糖分很多的

五仁、豆沙月饼,含糖量在50%以上。养生专家建议,吃月饼一天最好别超过一个,如果想多品尝几种风味,可以把一个月饼切成小块,大家分吃。

尤其是高血压、胃肠病患者更要小心食用,因为月饼吃多了可能会造成胃酸大量分泌,进一步损伤已经被破坏的黏膜,有可能造成胃肠出血;部分肥胖者吃了月饼后,应减少当天米饭及油

脂的摄入量,以平衡一天的饮食。

此外,月饼含糖量高,是糖尿病患者戒食之物,如果患者图一时口福,可能会加重病情。由于月饼中动物油、植物油都比较多,高血脂症、冠心病和脑血管病患者、心脑血管病人、胆囊炎、胆石症患者,也不易多吃月饼。脂溢性皮肤病患者,如脂溢性皮炎和痤疮患者,也不适宜多吃月饼,因为这类皮肤病的

发生发展,与过多地吃糖和脂肪有关。若吃月饼过多,会使皮脂腺分泌的皮脂增加,不利病情缓解,再者,糖也是细菌的营养剂,多吃会进一步加重病情。

(综合)



菏泽正大汽车广场



长城汽车
专注专业专家

正大长城汽车4S店祝菏泽人民双节快乐!

长城轿车全系享受惠民补贴3000元



菏泽正大长城汽车4S店 销售电话: 5702002 传真5702006

24小时抢修热线: 5702001 地址: 黄河东路800号 (汽车大市场对过)

二级网点: 菏泽正通: 0530-5638566 郓城水源: 0530-6890306 巨野悦达: 15163008877 鄄城丹域: 0530-2366188

曹县祥峰: 0530-2060001 成武万达: 0530-8777788 东明信益: 18705300616

爱我中华 铸我长城 支持长城汽车自主品牌