



百花园

——花城资讯，一网打尽

9日生活指数▶▶▶

Weather



旅游:
适宜



穿衣:
舒适



感冒:
较易发



晨练:
适宜



交通:
良好

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。

空气清新,是您晨练的大好时机。

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

巨野农资打假“利剑”出鞘

巨野开展秋季农资打假专项行动,以化肥生产企业为重点

本报巨野10月8日讯(记者 李德领 通讯员 侯晨) 秋收秋种季,为切实保护农民利益,巨野质监局于近日开展了秋季农资打假专项行动。

此次专项行动以化肥生产企业为重点,严查生产源头化肥生产企业和农资经营集中地,从严查处制售假冒伪劣农资产品行为;严查利用标识进行质量欺诈和任意夸大使用效果的违法行为;严查农资销售过程中的各种计量违法行为。

执法人员对辖区内化肥生产企业进行拉网排查,坚持从点到面、点面结合;深入乡村,开展“进百村、入百户、抽百样”活动,积极向农民宣传农资产品识假辨劣和打假维权有关知识,免费为农民朋友检验化肥,提高农民识别能力和维权意识;充分运用12365举报投诉热线,积极、快速受理农民举报投诉,做到随报随接、随报随查。



▲巨野质监工作人员对化肥进行抽样检查。



支一招

长假过后没精神 多吃点蔬菜瓜果

想睡觉、全身无力、疲倦……中秋国庆长假结束,一些人却出现了倦怠、烦躁、提不起神的状况。心理学专家提醒,这些是“节后综合征”的明显表现,调整作息,调整心态是有效“解药”,多吃点蔬菜瓜果、适当运动健身也可缓解“症状”。

“节后综合征”并不是指某种具体的疾病,而是指长假前后由于生活规律、生活节奏、社会角色的变化和调整,进而引发的一系列身心不适。中秋国庆假期长达8天,人们出游、娱乐,尽情享受假期。如此一来,正常的生物钟被打乱,假期一结束,疲惫、嗜睡、神经性厌食、不想上班等“节后综合征”的症状便出现了。

应对“节后综合征”,最简单的方法就是调整自己的作息时间,保证睡眠,中午尽量午休一会儿,尽早恢复到节前的作息时间。此外,傍晚慢跑、饭后散步等,也可以帮助缓解身体疲惫感;而且还要调整饮食,多吃些易消化的食品,多吃一些富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪肉、牛肉、鱼、蛋,多吃碱性食物如新鲜水果蔬菜、乳类,多吃含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏,这些都能有效地缓解身体的疲劳感。(综合)

三类人群尤需注意调整

一般来说,长假过后,老年人、孩子和上班族这三类人尤其需要注意调整。因为中秋节和国庆节期间,家人团聚,一些老年人因此调整了作息时间或是中止了早起锻炼的习惯,那么在长假过后,老年人就要尽快调整到平日的作息时间,如果入睡困难,可在医生指导下服用助眠药物;恢复因节日中断的晨练等活动。

而针对孩子,家长要帮助他们恢复正常的作息时间和饮食计划,制定包括日常生活的计划和安排等,帮助孩子“收心”。

对上班族而言,恢复节前的生活节奏要循序渐进,以免产生困倦心理。上班后,一旦出现某些症状也不要着急,慢慢做一些调整,让身体逐渐适应当前的工作状况。

(综合)

相关链接

秋收秋种季,农资产品质量投诉增多

本报菏泽10月8日讯(记者 董梦婕) 8日,记者从菏泽市消费者协会了解到,今年“双节”也是秋收秋种季,期间食品投诉明显减少,农资产品质量投诉增多。

菏泽市消费者协会工作人员介绍,正值秋收,农

资类投诉比较集中,其次就是商家虚假宣传、产品质量问题投诉较多。为保证消费者投诉渠道畅通,节假日期间,菏泽市工商行政管理部门12315申诉举报指挥中心安排了专人值班,以方便消费者能及时申诉举报。

“往年投诉都围绕食

品、餐饮、购物等消费热点问题,这两年加大对假劣食品的打击力度后,食品投诉明显减少了,这段时间的投诉主要围绕手机、家电、鞋类等商品三包及团购商品质量不符及农资质量方面。”菏泽市牡丹区工商局

梅说。

刘红梅表示,消费者选购商品时不要只看价格,同时建议商家应严格按照国家“三包”进行售后服务,若遇到耗时较长的维修情况,应与消费者订立明确维修时间,不能拖延、推诿,诚信经营。

养生馆

寒露已过,凉鞋最好别再穿了 防病保健,热水泡脚好处多多

10月8日是农历二十四节气中的“寒露”。寒露的到来意味着气温比白露时更低,地面的露水更冷,快要凝结成霜了。俗话说“白露身不露,寒露脚不露”,中医养生专家提醒,这一时节应特别注意足部保暖,凉鞋最好不要再穿了,如果条件允许,可以适当多用热水泡泡脚。

寒露是农历二十四节气的第十七个节气,上承秋分,下接霜降。寒露也是二十四节气中第一个出现“寒”字

的节气,这一时节我国北方通常昼暖夜凉,气温更低,寒意更浓,有些地方这时候可能已经出现早霜了,深秋景象将逐渐呈现。此外,深秋到初冬也是雾天出现较多的季节,给市民出行带来许多不便。

秋冬之交,感冒是最容易流行的疾病。因为昼夜温差较大,人们容易着凉,加上气温下降和空气干燥导致病菌的致病力增强,所以每年这个时候医院里感冒病人都特别多。预防感冒一方面要

避免着凉,另一方面应该增强自身抵抗力。

此外,人的双脚离心脏最远,血液供应较少,而且脂肪层比较薄,特别容易受到寒冷的刺激。一旦脚部受凉,很容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致抵抗力下降。所以寒露过后要特别注意足部保暖,凉鞋最好不要再穿了,所谓“寒露脚不露”就是这个道理。

如果条件允许,这个时节可以适当多用热水泡泡脚,不

但可以预防呼吸道感染性疾病,还能使血管扩张血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,使人精力充沛。

饮食方面最重要的还是养阴防燥,少吃辛辣食物,多吃有滋润润燥作用的食物。秋冬之交不少疾病可能威胁人的健康,尤其是老年人,衣食住行都应特别注意。

据《生活日报》



影讯

菏泽新世纪电影城推荐

《男人如衣服》、《美男记》、《岁月无声》、《大海啸之鲨口逃生》12日上映

爱情、喜剧、剧情、3D 总有一部适合您

《男人如衣服》、《美男记》、《岁月无声》、《大海啸之鲨口逃生》都将于12日上映,四部不同的电影,让人有了更多的选择。

《男人如衣服》《美男记》都以男人的爱情成长为线索,让“旧情人”成为搅动心弦的导火索,充满时尚元素的画面、轻松幽默的剧情,让观众回味了一把人人皆有的学会去“爱”的成长史。

相比之下,展现时间跨度达23年的电影《岁月无声》显得更加厚重,适合同学聚会一起怀旧。这部电影讲述西北小镇上,一位从城市来的插班女生为班集体带来的搅动。懵懵懂懂的年纪,青春的叛逆与逃离,爱情与友情背叛,让少年生活有了别样滋味。

3D灾难惊悚电影《大海啸之鲨口逃

生》则可谓真正意义上的商业巨制,不仅首次将海啸等自然灾难和大型杀生物大白鲨结合,而且在视觉恐惧和心理恐惧两种层面上也在海外上映时得到了观众的强烈认可。



遗失声明

★李建华计算机资格证windows98、word97证书(号:3729032010091500169)丢失,声明作废。