

百花园

——花城资讯，一网打尽

29日生活指数▶▶▶

Weather



旅游:
适宜

出门要携带雨具。



穿衣:
温凉

昼夜温差较大,注意增减衣服。



感冒:
易发

易发生感冒,请注意适当增减衣服。



晨练:
较不宜

有降水,风力稍大,较不宜晨练。



交通:
较好

能见度较差且路面潮湿,不宜高速行驶。

冷空气又“来访”，厚衣服该“登场”啦

今起三日内，菏泽气温越走越低；专家提醒早晚不注意加衣易患呼吸疾病

本报菏泽10月28日讯(记者李贺) 28日,记者从菏泽市气象局获悉,29日至31日,一股中等强度冷空气将“逗留”菏泽,带来降温以及局部降雨。专家提醒市民预防支气管炎、哮喘等易发疾病。

据菏泽市气象台预报,29日开始将有一股中等冷空气降临菏泽,降雨伴随着三到四级北风,气温将下降6℃到8℃。“冷空气过后,也不会有大幅度升温了,而且预计最低气温在

4℃左右”。专家提醒,伴随着此次降温,昼夜温差增大,不仅容易感冒,而且支气管炎、哮喘、肠胃疾病等也都易发,“应注意添加衣服,防风保暖,运动量可以适当加大,饮食适量,少吃刺激性强、辛辣食物,多吃水果、多喝白开水”。

未来三天具体天气情况如下:28夜到29日白天,阴转阵雨,最高温度19℃,最低温度12℃,东风2-3级转东北风3

-4级;29夜间到30后天,多云转晴,最高温度16℃,最低温度8℃,北风3-4级转西南风2-3级;30日夜间到31日,晴,最高温度15℃,最低温度6℃,西北风2-3级转北风3-4级。

早晚锻炼应避免风

入秋了,昼夜温差也进一步增大。不但气温反复多变,而且随着天气的总体趋势逐渐变冷,也逐渐到了呼吸道疾病的高发期,感冒、流感、气管炎等疾病发病人数开始上升。

专家指出,从医院的门诊来看,目前疾病的高发人群多是免疫力较差的老年人和儿童。提醒老年人早晚冷的时候要注意增加衣服,增加锻炼提高抵抗力。老人、儿童、从事服务行业的人员,流动性比较大的人群,最好及时接种流感疫苗,减少感染流感的可能性。另外,糖尿病、哮喘等患者感染流感后出现重症的可能性比较大,也要尽早接种流感疫苗。



菏泽新世纪电影城推荐

万圣节到了

俩恐怖片剧场“斗法”

万圣节(11月1日)临近,各路恐怖片开始发力。

在菏泽新世纪电影城,除国产恐怖片《诡爱》瞄上万圣节档期,10月30日上映外,今年在法国引起轰动的全欧洲首部以3D方式拍摄的惊悚片《普罗旺斯惊魂记》也将于10月30日与内地观众见面。

《诡爱》讲述了著名电台女主播萧潇雅在结婚前七天,因亲眼目睹作家未婚夫李明轩与前女友许嘉雯偷情,忍受不了出轨伤痛的她选择自杀,却被抢救复生,而未婚夫李明轩竟然坠楼身亡……是阴阳两隔的恋人复仇索命?还是横刀夺爱者的杀人灭口?《诡爱》的故事情节,保持着惊悚片一贯的悬念。

《诡爱》里出现的恐怖场面可谓“多而频密”,令人防不胜防。此外,不少场面不仅惊悚,而且相当血腥,惊悚元素+暴力戏,尺度之大几乎让人不相信出自女性导演之手。

《普罗旺斯惊魂记》讲述了一位失意的巴黎女作家来到法国南部普罗旺斯的一座老宅中寻找灵感,却不知噩梦正在向她靠拢。在她无意间发现了老宅的密室后发生了一连串令人匪夷所思的事情,窗帘突然被拉开,钢琴自己发出声音,村里小女孩不断消失……而这一切似乎还只是噩梦的开始!

《普罗旺斯惊魂记》是欧洲首部3D惊悚片,该片主打心理悬疑,延续了“恐怖大师”希区柯克电影手法,让故事看起来更加引人入胜。

养生馆 山药羊肉“暖身”，泡脚散寒

“霜降”过后,天气逐渐变冷,心脑血管疾病、胃肠道系统疾病,以及感冒、哮喘、过敏性咽喉炎、鼻炎等慢性系统疾病易发。专家提醒市民防寒保暖。

多吃雪梨银耳少吃炒货

此时天气渐凉,秋燥明显,燥易伤津。对此,专家建议补充水分,可以多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、柿子、提子等水果。而炒瓜子、炒栗子等干燥食物,尽量少吃。晨起可以先喝一杯蜂蜜水,具有润肺排毒的作用。

胃寒者可以早上喝一杯生姜水,驱寒护胃。

多吃蔬菜,比如胡萝卜、冬瓜、银耳、莲藕和各种豆类制品,也可吃些白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖等食品,润肺生津,防止秋季最容易出现的口干、皮肤粗糙、大便干结等秋燥问题。还可吃些保暖、润燥、健脾、养胃的食物,少吃苦寒凉的食物;多吃一些温和性食物,比如:白木耳、山药、羊肉等,还可吃些百合、蜂蜜、核桃。

此外,这一时节儿童容易腹泻,儿童腹泻期间不要吃富含蛋白质、脂肪的食物,果汁、鸡汤、甜食等,最好都不要吃;而应吃些易消化、干净的、以淀粉类为主的食物,比如稀饭等。

注意腰腹部膝关节保暖

这时尤其要讲究脚部和膝关节的保暖,以免寒气从下而上侵袭人体,诱发“老寒腿”、慢性胃病、消化道溃疡等疾病。女性腰腹部的保暖也是十分重要,否则寒气入侵,一些妇科疾病

病也可能会乘虚而入。另外,秋冬仍穿裙装的女性,关节处长期暴露在外,老了还易得关节疾病。

睡前用热水洗脚除了可以预防呼吸系统疾病外,还能使血管扩张,血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,减少下肢酸痛发生,缓解或消除一天疲劳。

(综合)



“坠子皇后”刘瑞莲“送欢笑”到嘉祥

本报菏泽10月28日讯(记者李德领) 应中国曲协的邀请,菏泽市著名坠子表演艺术家、国家一级演员、中国曲艺最高奖牡丹奖获得者、素有“坠子皇后”之称的刘瑞莲,与姜昆、田连元、戴志诚、巩汉林、金珠、刘全和、刘全利等,于近日一起参加了中

国曲协“送欢笑”走进嘉祥专场演出。

演出中,刘瑞莲老师第二个出场,她演唱了坠子经典曲目——《寸草心》。其独具韵味的唱腔,声情并茂的表演,受到了现场观众的热烈欢迎。

在演出结束后的座谈中,中国曲协党组书记、副主

席、著名相声表演艺术家姜昆对刘瑞莲的坠子表演给予了高度评价,“刘瑞莲同志是我国曲艺界的明珠人物,演唱艺术堪称一流,其演唱艺术不但得到了业内人士的充分肯定,也得到了广大观众的认可。”

据悉,“送欢笑到基层”是

中国曲艺家协会开展的一项服务基层、服务大众的公益性活动。从2005年起,义演小分队坚持每月至少一次到基层义务演出,深受基层老百姓欢迎。截至今年,该活动已走过25个省市的68个地方,组织了119场演出,为百余万观众送去了欢乐、送去了温暖。

敢于承担 做负责任的媒体

齐鲁晚报·今日菏泽

齐鲁晚报·今日菏泽系列理念传播

监制:薛瑞西
策划:胡近东
拍摄:本报记者 最佳
摄影:本报记者 邓兴宇