

6日生活指数

旅游:
适宜穿衣:
温凉感冒:
较易发晨练:
适宜交通:
良好

Weather

天气晴朗,适宜旅游。

昼夜温差较大,
注意增减衣服。建议不同年龄段的
人都积极参加户外活动。交通气象条件良
好,车辆可正常行驶。

明日立冬,天渐渐冷了 睡前温水泡脚可预防多种病

11月7日是二十四节气中的“立冬”。立冬,通常被视为冬季的第一节气,此节气后,天渐渐冷了。

养生专家提醒,此时人体免疫力进一步下降,饮食方面需注意科学搭配,适当吃冬瓜和冬季对缓解高血压,高血脂都有好处。此外,睡前用温水泡洗双脚,然后用力揉擦足心,除了能祛污垢、御寒保暖外,还有补肾

强身、解除疲劳、促进睡眠、延缓衰老,以及防治感冒、冠心病、高血压等多种病症的作用。

随着天气渐冷,暖气供应或开启空调,让人在室内感觉温暖不少。但此时节本就干燥,如果再在使用取暖器的环境待得时间过长,易上火、患呼吸系统疾病。因此,要勤开窗通风,使室外的新鲜空气更换室内污浊空



气,减少病菌的滋生。此外,在冬季,由于大自然处于“阴盛阳衰”状态,而人应乎自然,也不例外,故冬天常晒太阳,更能起到壮人阳气、温通经脉的作用。

(综合)

秋冬交替防感冒 咱这有五大妙招

秋冬交替时节,为避免感冒,养生专家提出5点忠告:

一是加强锻炼,及时增加衣物、被褥,提高免疫力。此外,每日早晚坚持用冷水洗脸,可增加面部的血液循环,提高抗病、耐寒能力,从而预防感冒的发生。

二是经常在室内活动的人要注意使室内阳光直射,空气流通,保持

适当温度,室内外温差不宜过大。要经常开窗通风,床头可摆放一小瓶可漏气的薄荷油,让气味缓慢散发。在感冒流行时可用陈醋熏蒸居室。此外,还要适当多饮水,增强机体代谢。

三是少去公共场所活动,减少感染机会。不共用餐具、毛巾等日常用品。孩子应多喝热水,天冷外出时,戴上帽子和口罩。

四是注意卫生,要经常用肥皂洗手,洗手前不要用手摸鼻子和眼睛。

五是注射流感疫苗。注射流感疫苗可使注射者在一年内不被同一类流感感染。60岁以上老年人、慢性病患者、免疫力低下人群、儿童及在校大中小学生等流感高危人群应及时接种流感疫苗。

(综合)

立冬之后健身 不同年龄不同时间

立冬过后,一天比一天冷了,健身计划与春夏季的健身计划相比有两个显著差异。

首先,时间安排上有很大不同,各个年龄段的人要根据自己的身体状况来选择活动的时间段。年轻人由

于身体对气候的适应能力较强,体质较好,体力恢复快,冬季健身时间可以安排在早上和下午;中年人适应能力稍差,可以在下班后,18时—20时身心比较放松的时间段进行锻炼;老年人冬季健身的时间一般应选在14

时—19时,他们身体较差,选择温度最高、有阳光的时间进行健身,更容易避免身体伤害。

其次,冬季健身计划在对阳光的选择上与春夏季节的健身计划也不同。冬季强调在阳光下运动。(综合)

汽车冬天也爱“发烧感冒”,莫忘及时养护

在进入冬季前一定记得更换成冬季用玻璃水,冬季胎压通常为2.5—2.7才好

马上就要立冬了,车和人一样,在寒冷的冬天也容易“感冒发烧”。所以在冬天,一定要对爱车多多关注,加强养护。

机油:冬季更换机油时一定要注意选择合适的黏度,不同的黏稠度级别应该应用于不同的环境温度。要是选择不当就会造成汽车发动机启动困难,还有可能会无法启动。

防冻液:在寒冷的冬天一定要使用汽车冬季专用防冻液。目前市场上防冻液的冰点有-15℃到-40℃等,选择的冰点应比所在地区最低气温低10℃以上。

玻璃水:在进入冬季前一定要记得更换成冬季用玻璃水。在冬季0℃以下的环境中,应更换抗冻的冬季玻

璃水,又或者在玻璃水中加入适当比例的酒精,也可达到降低冰点、抗冻的目的。

电瓶:电池电瓶这一类供电的设备对低温同样很“敏感”,低温环境下蓄电池电容量比常温时的电容量要低。面对这种电池电瓶低温低容量的特性,减少用电设备是最简单有效的方法。

底盘:由于冬天会下雪,有时为了尽快融化冰雪,扫雪车往往会在路面撒下大量盐加速冰雪融化。飞驰的轮胎会把含盐分很高的雪水甩到汽车底盘上,不做底盘保护的话容易导致底盘腐蚀生锈。

还有橡胶球笼也要注意是否完整,橡胶有冬季变脆这一特性,容易

导致破裂,车主们要勤检查。

轮胎:如果有条件的话,我们最好选择冬季轮胎。冬季胎压通常为2.5—2.7左右,车友们保持这个数值就可以了。

全车灯光:在冬季之前,平时不常使用的前、后雾灯要好好检查一下。如果灯光不够亮,要尽早将发黑的灯泡更换掉,另外灯罩的密封性也是不能忽视的。冬季,灯罩内外温差较大,如果密封性不好,很容易出现



有此一说

发挥人事档案在打造人才发展高地中的作用

韩爽

为打造鲁苏豫皖交界地区科学发展高地,菏泽要求各级坚持引进和培育人才并重。如何做到人尽其才、才尽其用,是各级人力资源部门必须面临的重要课题,而人事档案管理对人才资源的深度开发和充分利用,以及提高人才队伍竞争力有着重要的作用。

人事档案管理对打造人才发展高地具有重大的促进作用。人事档案工作以记述和反映某人经历和德、能、勤、绩等情况的人事档案为工作对象,因而人才信息集中、系统、准确、全面,这一特点决定了人事档案对人力资源开发起到了重要工具的作用。一是人

事档案管理是实现人力资源价值的基础。人事档案是历史地、全面地考察人的重要依据,是企事业单位合理用人、选人、合理配置人力资源、最大限度地实现人力资源价值的重要基础。二是人事档案管理对于发挥人力资源的最大效用具有重大的促进作用。充分利用人事档案信息资源,有助于动态分析员工的工作实绩和思想道德状况从而预测其发展潜力。三是人事档案管理有利于人力资源的合理配置。根据不同人才的能力和各类人才的不同特点,在企业内进行合理的配置,因事择人、用人治事、用其所长、用得其所,把人才配置到最能发挥作用

的地方和岗位。

人事档案管理是打造人才发展高地的有效途径。人事档案作为档案信息资源的重要组成部分,要有效开发档案信息资源,实现人事档案的价值与作用,就必须对档案进行规范化管理。一是加强和改进信息收集工作,发挥人事信息在人力资源开发中的作用。人事档案信息有无吸引力和竞争力,在很大程度上取决于是否有丰富的信息存储量。因此,只有加强和改进人事档案的信息收集工作,尽量做到详尽、客观,使其具备真实的利用价值,才能发挥其在人力资源开发中应有的作用。二是人事档

案管理工作制度化是实现人力资源利用价值的保证。人事档案信息的完整性,是影响其在人力资源开发利用价值的重要因素,而档案管理工作制度化是人事档案信息完整的根本保证。

人事档案管理的现代化是打造人才发展高地的重要保证。当前,“弃档”现象频繁发生,传统的手工管理也在很大程度上制约了人事档案的质量与效率。因此,利用计算机信息技术对人事档案进行规范、科学管理就显得尤为重和紧迫。一是积极实施电子文件管理战略。通过对电子文件的技术处理,将已归档的电子文件设置为不可更改的“只读”文件,

保证其原始性、可靠性,使之与纸质文件具有同等效力,又具备纸质文件不可比拟的利用效率,为企业人力资源开发创造新途径。二是提高电子文件资源利用价值。以化学磁性材料为载体的电子文件,是现代高科技产物,从理论上讲,能够长期保存。但由于电子文件形成和使用的时间短,缺乏实际贮存的有效验证。因此,对于需要长久保存的电子文件,应定期进行复制或维护,以防止信息损失。三是建立现代化人事档案管理队伍,为实现人力资源开发利用提供人才保证。

(作者单位为鄄城县人力资源和社会保障局)

菏泽学院院士工作站启动

5日,记者从菏泽学院获悉,菏泽学院院士工作站正式启动。

院士工作站建立后,中科院院士、山东科技大学教授宋振骐和他

进行应用技术研究与开发,推动该校应用型项目研究和应用型人才培养。

之后,宋振骐院士还为该校化学与化工系师生作了《我国煤矿开采技术发展的现状与方向》的学术报告。

(记者 李德领
通讯员 丛炳涛)

东明黄河公园通过国家级“考试”

周末哪里玩?东明黄河国家湿地公园是个好去处。3日,国家级湿地公园评估组考察了东明黄河国家湿地公园,对湿地内的水质环境、生物多样性、湿地保护设施、游乐设施进行了调研,并通过了专家组评审。

现在的东明黄河国家湿地公园吸引了越来越多的人来此观光,贴近自然的生态风光令居住在城市的人耳目一

新,许多野生动物聚集在此,吸引不少人来此野炊烧烤度周末,湖上泛舟。

据了解,未来公园将以黄河湿地生态系统为特色资源,建成以保护为主,集湿地生态文化展示、科研、宣传、休闲为一体,开展湿地观光、水上游乐、野生鸟类观赏、休闲度假、果品采摘等项目为主要特色的湿地公园。

(记者 李贺)



菏泽新世纪电影城推荐

《寒战》11月8日上映

看梁家辉郭富城如何“斗法”

《寒战》讲述了一个新时代背景下警匪之间权谋斗智斗勇的故事。

午夜的警队,报案中心接到匿名电话,一辆前冲锋车被挟持。车内五位警员及武器装备成为贼人谈判筹码。事件惊动警队,不知是巧合还是意外,冲锋车内其中被劫持的警员,竟为现任行动副处长李文彬独子(彭于晏饰)。

适逢警队一哥外访未返,下任处长选举的两大热门人选:鹰派人物李文彬(梁家辉 饰)与年轻的警长刘杰辉(郭富城 饰)都开始大施拳脚。李立即指挥营救,并将此次行动代号为「寒战」。可贼人竟对警队内部一切了如指掌、洞悉先机,警队精英尽出,行动依然无功而

