

百花园

——花城资讯，一网打尽

7日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:
适宜

适宜旅游。

穿衣:
温凉

建议穿着夹衣加薄羊毛衫等服装。

感冒:
较易发

较易发生感冒,请适当增减衣服。

晨练:
适宜

建议积极参加户外健身活动。

交通:
良好

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

立冬·天气

今日立冬,菏泽阳光还不错

9日起,菏泽将有小幅降温,此后气温逐渐走低

本报菏泽11月6日讯(记者李贺) 7日是立冬节气,不少市民已深切感受到寒意逼近,纷纷换上了冬装,准备迎接冬天的到来。虽然近两日菏泽天气晴朗,但是从9日菏泽开始有少量降雨,气温也将逐

渐走低。通常人们往往以为立冬就是入冬了,其实两者不是一回事。有关专家介绍,立冬表示节气变化,每年的时间相对固定,都在11月7日或8日。而每年的气候条件不同,入冬早晚

差异较大。近两日,菏泽虽然寒意浓,但是天气晴朗,阳光明媚。不过,9日还将迎来一弱冷空气和降雨,气温也将有所下降。具体天气情况如下,6日

夜到7日,晴转多云,最高温度17℃,最低温度4℃,南风2-3级;7日夜到8日,多云,最高温度17℃,最低温度6℃,东北风2-3级。8日夜到9日,多云转小雨,最高温度13℃,最低温度6℃,东北风2-3级。

立冬·起居

养生重在“藏”阳气,宜早睡早起

立冬之后养生要避寒就温、保护阳气,使阴阳相对平衡,为预防疾病的发作或加重,要从饮食起居、身体精神全面入手。

中医认为“寒为阴邪,常伤阳气”,人体如果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。而阳

气对老年人来说尤为重要,所以,立冬后的起居调养切记“养藏”阳气。

专家强调,根据“秋冬养阴”的原则,此时节适宜早睡早起,起居有时,劳逸适度。人们要适当早睡,同时,早晨也不易起得太早,尤其老年人时

间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。

心脏病患者不宜“起早”,肝病、肾病、胃病患者莫要“贪黑”,切忌过劳。白天宜多开窗透气,夜间关好门窗,盖好棉

被,室内可盆栽些花草,以调节空气湿度。

此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,做运动也应在日照充足时,室外运动更应注意保暖。(综合)

立冬·穿衣

外厚内薄多穿几层,既保暖又防感冒

立冬时节气温渐降,昼夜温差仍较大,容易引发各类心血管、肠胃、呼吸道等疾病,所以市民最好遵循“外厚内薄多层”的穿衣方法,做到健康保暖。

医生介绍说,此时节穿

衣,最外面的外套最好穿羽绒服、棉服等保暖较好的衣服,从而在大风降温天气来临时,外衣不会一冷就透,御寒效果好。穿在外套里面的衣服最好薄厚适中,才能不热不冷,舒服过冬。这是因为冬天的时

候,人们大多数时间待在有空调、暖气或者其他供暖设备的室内,比较温暖,如果外套里面的衣服太厚,会感觉燥热,从而出汗,外出被冷风一吹,反而更容易引发伤风感冒,所以里面的衣服薄厚适中,更利

于保暖御寒。

在外套里面多穿几层,采用毛衣、衬衫、短袖等多层重叠法穿衣,冷的时候多穿一件,热的时候脱掉一件,这样就可避免冷热两种伤风,给身体健康上了双重保险。(综合)

立冬·美食

身上莫名青紫?吃点西兰花吧

秋冬多吃西兰花,不怕跌打损伤

不知道什么时候碰到了什么地方,身上莫名青一块紫一块,许多读者都有过这样的经历。科学解释称:这是由于缺乏维生素k,而补充维生素k最有效的方法就是多吃西兰花!此时节,西兰花不难买,蒜蓉西兰花、西兰花炒虾仁这两道菜也易学易做,不妨试试。

蒜蓉西兰花
原料:西兰花400克、大蒜4到5瓣、盐1/4茶匙、橄榄油1汤匙(或任何植物油)等。
做法:西兰花洗净掰成小朵,大蒜剁碎备用。将西兰花在沸水中焯一分钟至水再次煮开,捞出浸入凉水中以防变黄。炒锅中倒入橄榄油,油热至7成,下蒜末翻炒出香味,倒

入焯好的西兰花翻炒3分钟,加盐出锅即可。

西兰花炒虾仁
原料:鲜虾、西兰花、红椒、蒜、料酒、生抽、糖、盐、香油等。

做法:西兰花去粗茎,掰成小块(不要用刀切,会散掉);蒜切末;红椒切菱形片。鲜虾剥成虾仁备用。(可以把虾事先

用料酒、胡椒粉腌渍一下,也可等炒菜时烹入料酒)。炒锅热油,放入西兰花焯炒1分钟左右盛出待用。炒锅用小火爆香蒜末,然后放入虾仁,用中火炒,待虾仁变色后,淋入料酒和少许生抽、糖,加入西兰花和红椒,用大火迅速翻炒,最后加盐,淋少许香油即可。(综合)

宝宝说天气

聊天宝贝杨欣宇:
我是勤快的小伙子

Hi,大家好,我是今天的聊天宝贝,我叫杨欣宇,已经两岁半啦!

嘿嘿,我可是个勤快的小伙子哦!不仅每天陪着爸爸妈妈玩球,逗他们开心,还会在他们忘记关电脑关灯的时候“搭把手”,动手帮忙关上呢。除了勤快,我还是个爱动爱玩的小伙子,我喜欢和小朋友在一起堆沙子,喜欢在游乐场里玩蹦蹦床和碰碰车,改天有空咱们一起玩吧?

今天立冬啦!大人们说,一日冷过一日了。呜呜,我不喜欢冬天,因为不能常常出去玩啦!不过,如果下雪的话,我就能和爸爸妈妈一起打雪仗了,也不错呢!呵呵,天冷了,爷爷奶奶叔叔阿姨还有小朋友们,记得添加衣物哦!

“宝贝”征集令

本报征集“说天气”的宝贝啦!将宝贝照片及个人资料(姓名、出生日期,所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等)发送至jrhzbaobei@163.com即可。此外,凡齐鲁晚报订户,凭订报单等证明,可助自己及亲友家的小朋友多次“亮相”!咨询热线:0530-6380005。

提个醒

立冬后食补重要
但千万别吃多了

食补在立冬调养中尤为重要。立冬一到,此时人体为了保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量,所以要多吃富含脂肪、蛋白质和维生素的食物。应增加蔬菜、动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品的摄入量,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品。这些食品富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚。

这个时节是心血管病的高发期,应多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。

此时节食补重要,但医生提醒,吃多了容易增加肠胃负担,容易诱发胃肠道疾病,因此要适量增加食补。此外,睡前进食也是一种不好的习惯,不仅增加肠胃消化负担,还容易导致夜间胃酸分泌增加,引发胃痛等。

(综合)

立冬后易情绪低
可出门多晒太阳

立冬后养生,还要保持精神安静。专家建议,遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。

同时,要多晒太阳。因为冬季天黑的早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因,因黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。(综合)

影评

菏泽新世纪电影城推荐

继续单身?
还是相爱?

《天生爱情狂》9日上映



11月11日“光棍节”来临,爱情片《天生爱情狂》11月9日上映。是想继续单身?还是找个人来相爱?

《天生爱情狂》讲述了富家子张泰林(张智霖饰)在偶然之下结识了俏护士邝美宝(刘心悠饰),两人堕入爱河,但其后泰林却逐渐发现美宝的另一面:多疑、嫉妒、控制欲强兼有轻微的暴力倾向,因此非但24小时监视着泰林的一举一动,更以掌握他电脑、微博、facebook与手机号码等方式闯入他的隐私世界。

结果,在难以摆脱这个“天生爱情狂”的监控下,泰林遂偷偷寻找美宝这些疯狂行径背后的原因……

