

# 百花园

花城资讯, 一网打尽

28日生活指数

## Weather



旅游:  
适宜

风稍微有点大,  
适宜旅游。



穿衣:  
冷

天气冷,建议着  
棉衣等冬季服装。



感冒:  
易发

易感冒,注意增  
加衣服。



晨练:  
较不宜

风力稍大,不宜晨练,  
室外锻炼请注意避风。



舒适度:  
较舒适

早晚会觉得偏  
凉,午后舒适、宜人。

## 止咳、催眠、缓解疼痛 除了取暖,热水袋还有这些功能

有了暖气、空调,热水袋这样的“老物件”渐渐地被人们遗忘了。其实,除了取暖,热水袋还能缓解病痛。

### 敷背止咳

热水袋灌满热水,外用薄毛巾或布包好敷在背部。可使呼吸道、气管、肺等部位的血管扩张、血液循环加速。

这主要是因为背部循行的膀胱经主一身之表,外邪侵袭,则恶寒,发热,鼻塞;而督脉主一身之阳,一旦受侵则阳气虚衰,抵抗力变低;而位于背脊上的肺

腧穴有主治肺气不宣的功能。

因此常用热水袋敷背,不但可使膀胱经和督脉正常运行,而且能让肺腧穴积极站岗,对止咳、治感冒以及提高抵抗力都有好处。

### 敷颈催眠

颈部有安眠穴,主治失眠眩晕。在睡觉前将热水袋放在后颈部,会感到温和舒适,先双手发热,慢慢脚部也感觉温暖,能起到催眠作用。

此外,用热水袋敷颈部还能作用到大椎穴,因此对治疗颈椎

病也有不错效果。

### 缓解疼痛

在受伤24小时后,肿胀开始逐渐好转时,用热水袋热敷局部疼痛,每次20分钟左右,每天1—2次,可有效促进血液循环,加速淤血和渗出液的吸收,起到温经散寒活血通络的作用,并减轻局部肿痛。

此外,脚上循行有脾经、肝经、肾经、胃经、胆经和膀胱经6

条经脉,60多个穴位,热敷脚还能起到疏通经络、活络穴位并最终达到暖身的效果。

热水袋中水温不宜太高,一般以60℃—70℃为宜。使用前一定要检查塞子的密闭性,外面最好用毛巾包裹后再使用。

(综合)



菏泽新世纪电影城推荐

### 一场宴,王者归来 《王的盛宴》明日上映

《王的盛宴》不仅涵盖了“鸿门宴”这一耳熟能详的典故,更再现了刘邦与项羽、韩信三位历史人物波澜壮阔的一生。

“鸿门宴”、“成也萧何,败也萧何”、“霸王别姬”等经典典故,在《王的盛宴》中,将以崭新的历史视角作出全新诠释。

此外,《王的盛宴》不是对《史记》中鸿门宴等段落的简单翻拍,而是依据近年来最新的考古资料,对这一段史实的重新演绎。



## 雅姿再获两项美容大奖

本报讯 近日,素有美容化妆界奥斯卡之称的“2012年COSMO美容大奖颁奖典礼”在上海隆重举行,安利旗下“雅姿抚痕紧致精华乳”以其全球独家专利“胶原精导科技”,重塑紧致、抗皱

黄金标准,荣获2012时尚COSMO美容大奖“年度抗皱精华产品”。

同时,雅姿另一款明星产品“雅姿焕肤精华面膜”,亦凭借其精粹自天然菌种的“智能PH精华”及8分钟唤醒肌肤潜能力的卓

越功效,荣获2012瑞丽美容大奖“年度金牌抗老面膜”。

作为安利公司旗下国际高档美容化妆品品牌,雅姿品牌英文“ARTISTRY”本身就意味着“ART(艺术)is(就是)TRY(探求)”。对艺术

的探求鼓励着雅姿不断创新,探索、超越,精益求精以及成就完美。自1968年至今,雅姿已由最初的37个产品发展到千余款产品,行销全球80多个国家和地区,成为享誉世界的高档美容化妆品品牌。(综合)

**JOVEAR 景逸** 快乐随心演绎

**风行汽车**

### 约惠景逸 惊喜无限

跨年回馈优惠到底

单身贵族·两情相悦·全家齐欢

2012年11月~2013年1月

带上你最想一起跨年的人,和景逸约惠吧!重重惊喜优惠到底!

★凡在活动期间,购买 **景逸1.5XL** 舒适型  
享惠民补贴**3,000**元,再送**3,000**元现金,仅售**5.99**万。

★购买 **景逸1.5XL** (不含舒适型)/**景逸1.5LV**/**景逸SUV1.6**  
享惠民补贴**3,000**元,再送**5,000**元大礼包!  
关注新浪官微@东风风行景逸,获取更多优惠信息。

**风行汽车菏泽利通4S店**

地址: 菏泽市黄河东路车管所东邻路北  
销售热线: 0530-5108855/6227222  
服务热线: 0530-6226058/6226059

鄆城风行: 15315693118 定陶广润: 0530-2227999 巨野宝源: 0530-6578278 曹县诚意: 0530-3212338  
成武万达: 0530-8777788 东明昌达: 13385307130 单县安达: 0530-4365555 鄆城吉利: 0530-2439000

东风汽车公司 敬请登陆: <http://www.fxauto.com.cn> 服务热线: 4008877668 0772-3281111

## 全新悦翔「芯」动

5.59万元 喜从「芯」动

**长安悦翔 幸福首选**

悦目·越芯,全新悦翔携长安新动力节油科技强势登场!整车27项技术升级,配备DOHC、D-VVT,带来最大功率94kw及最大扭矩145N·m的优秀表现,配备四轮碟刹,更为您带来安然无虑的行车保障,更搭载NVH静音技术,让您随时随地畅享于移动的“度假天堂”中。全新悦翔,新悦驾驭体验,焕然幸福人生路。

大气前脸 H15发动机 NVH静音技术 四轮碟刹

年底销量大冲刺,现购买长安新悦翔均可享受超低价**55900**元。

**菏泽市金圣达汽车销售有限公司**

销售热线: 0530-2078777 服务热线: 0530-2078555

地址: 菏泽市黄河东路1666号(电厂路口东30米)

长安汽车股份有限公司 CHANGAN AUTOMOBILE CO.,LTD. 客户服务热线 400-888-6677 传真 023-67595100 24小时救援电话 400-678-0012 网址 www.changan.com.cn