

4日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:
适宜天气晴朗,很适宜
旅游。穿衣:
凉天气晴朗,很适宜
旅游。感冒:
较易发较易发生感冒,请适
当增减衣服。晨练:
适宜天气晴朗,空气清新,是
您晨练的大好时机。交通:
良好交通气象条件良好,
车辆可以正常行驶。

冬天如何穿暖和,这是个技术活

天冷着装,并非越厚越好,关键在穿了几“层”

根据菏泽气象台12月3日下午发布的天气预报,今起三日内,菏泽以晴天为主,最高气温10℃,最低气温-2℃。天越来越冷,怎样穿才能更保暖一些?是不是穿得越厚越暖和?

实验表明,天冷着装,并非越厚越好,穿衣服也要讲究“层”数。

厚衣服透气性差,捂得人们容易出汗,出了汗以后,又往往没有可以脱换的余地。特别是在

室外活动的时候,浸透了汗水的衣服,由于缺乏衣服纤维间空气的保暖,会导致热量迅速散失。所以,有的人虽然穿着厚大衣还总觉得冷。

多穿几层稍薄的衣服,保暖效果更好。层数多,层间的空气流通相对较好,即使出了汗也容易干,这就总能保证衣服里面空气的保温效果。另外,层数多,有脱换的余地,无论室内、室外总能保持体温的相对稳定,而

不会忽冷忽热,使身体着凉。因此,只有穿多层才能真正起到保暖的作用。

实验表明,在冬天,至少穿3层衣服是比较合适的。随着天气的转冷可以适当加层数,切忌只考虑衣服厚度的习惯做法。

此外,在视觉效果上,穿多件质料较“薄”的衣服不会占据很大的分量,看起来会显得比较瘦。

(综合)



泡脚有讲究,这四点您得多注意

冬天到了,每天泡脚要注意时长、水温等细节,否则保健不成反容易伤了自己

冬天了,睡前泡泡脚,不仅能解乏,还能暖暖脚,很多人都喜欢。但泡脚这件小事儿,学问可大着呢,水温、火候等等都有讲究。如何泡脚才能强身健体?专家支了这四招。

最佳水温:40℃左右

泡脚水不能太热,以40℃左右为宜。

泡脚不是烫脚,温度太高对身体反而不好。一方面,水温太高,双脚的血管容易过度扩张,人体内血液更多流向下肢,容易

引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足;另一方面,水温太高容易破坏足部皮肤表面的皮脂膜,使角质层干燥甚至皲裂。

最佳时长:30分钟左右

很多人喜欢持续泡一两个小时,这是错误的。泡脚时间以30到45分钟为宜,每天或隔一天泡一次即可。

老年人泡脚时间要再短一些。因为老人泡得太久易引发出汗、心慌等症状,一般以20分钟为佳。

最佳时间:晚上9点

泡脚要避免在过饱、过饥或进食状态下进行。饭后半小时内也不宜泡脚,在这些时段泡脚会影响胃部血液的供给。

选择晚上9点,是因为此时肾经气血比较衰弱,身体热量增加后体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。

最佳火候:后背微汗

泡到后背感觉有点潮(微

汗),或额头出汗了,就算是好了。

专家提醒,千万不能泡出大汗。因为汗为心之液,出汗太多会伤心。只要出微汗就可以了,说明经络上下贯通,这也是证明经络是否通畅的一个办法。

(综合)



菏泽新世纪电影城推荐

影讯 让男人心惊肉跳

让女人放声大笑

《我老公不靠谱》

12月7日上映

郑伊健与蔡卓妍继电影《我老婆未满十八岁》后,再度饰演夫妻。

十年前,念高中的Yoyo(蔡卓妍饰)应父母的要求到英国与指腹为婚的张十三(郑伊健饰)完婚,两人商议假结婚却在这期间产生了真感情,并走过十年婚姻。经过十年磨砺,如今Yoyo与十三的婚姻生活又是怎样的呢?

年龄的差距让已而立之年的十三越发渴望安定的生活,他与Yoyo之间的摩擦不断升级。每到争吵时,Yoyo便扬言要离婚,而十三对“离婚”这个词也渐渐习惯。

在十三和YOYO的一次吵架中,两人分居了,十三遇到女学生董怡(张歆艺饰),YOYO遇到了青梅竹马的富家子林书浩(徐正曦饰)……他们十年的爱情最终是否会继续下去呢?

