

百花园

花城资讯, 一网打尽

5日生活指数 ▶▶▶

Weather



旅游: 一般



穿衣: 凉



感冒: 极易发



晨练: 较不宜



交通: 良好

天气晴朗, 温度稍低, 风稍大, 外出注意保暖。

天气晴朗, 很适宜旅游。

天气寒冷, 请特别注意增加衣服保暖防寒。

不宜晨练, 室外锻炼请注意选择避风的地点。

交通气象条件良好, 车辆可以正常行驶。

冬天多吃红色食物可御寒

西红柿、胡萝卜、红枣、山楂以及牛羊肉等都是不错的选择

红色食物最适宜在寒冷的冬季食用, 因其富含蛋白质和优质维生素、矿物质等, 可维护身体健康, 提高身体免疫力, 从而增强人体抗寒力。

一般来说, 红色食物都富含天然铁质, 还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物, 具有提高免疫力、抗氧化的作用, 从而增强人体的抗寒力。因此, 冬季常吃红色食物, 不仅有御寒的作用, 还能防治感冒。同时, 红色食物在视觉上也能给人刺激,

让人胃口大开, 食欲大增。

红色食物有两类, 一类是蔬菜水果, 一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、胡萝卜、红薯、红辣椒等, 这些蔬菜中含有西红柿红素、多酚类色素、花青素类等, 还含有丰富的维生素、铁等, 都具有抗氧化作用, 同时还能降血脂, 预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等, 这些水果中富含钙和铁, 多食可提高身体的御寒能力。

此外, 像牛肉、羊肉也是这个季节适宜吃的食物。从中医角度来说, 牛羊肉性温而不燥, 具有补肾壮阳、驱寒、温补气血的功效, 因此冬季适当吃些牛羊肉, 可以缓解这些症状, 既可以御寒, 又有很好的滋补作用。



体虚的胖子看过来!

冬天来杯蜂蜜百合茶吧

如果你要减肥, 可又总是手脚冰凉, 推荐一个针对体虚者的瘦身茶。

首先准备生姜1片, 百合4瓣, 蜂蜜1勺。其次, 把生姜和百合放到开水里煮, 2分钟后加蜂蜜水, 就可以喝了。

专家建议, 1天1杯, 一周3至4次。排毒养颜, 改善体质, 非常适合秋冬季节! (综合)

烧水、做酸奶、排装修异味……

除了取暖, 暖气还能这样用

暖气片“烧”水

洗脸、烫脚都挺好

天气转凉, 刷牙洗脸时觉得水越来越凉, 需要掺点热水了, 这里教您一个既省事又节能的好办法。

做法: 临睡前将装饮料的大塑料瓶刷干净, 装上冷水, 放在暖气片上。早晨起床时水就暖和了。早晨上班前再如法炮制, 等下班后再摸摸看, 经过一天的时间, 瓶子里的水温可达40℃, 刷牙洗脸甚至洗衣服都不成问题。

用暖气片做酸奶

方便、可口还放心

酸奶好喝又助消化, 不过酸奶里添加剂较多, 让不少人心存疑虑。那么您不妨试试自己在家做一做。

做法: 找一个干净的器皿, 里面不能沾油, 将纯牛奶与原味纯酸奶按照12:1的比例倒进器皿中, 扣上盖, 放在暖气片上发酵12小时, 可口浓稠的酸奶便做好了。吃的时候, 还可以根据自己的口味加糖、蜂蜜、水果、蜜豆、果酱等,

调制不同的口味。

暖气还能“排污”

巧除新装修的异味

新装修的家, 一般都需要开窗通风, 以发散室内的异味。不过, 入冬后室温较低, 即便开窗, 藏在家具、地板、墙壁里的有害气体也很难排出, 那么, 这时该怎么办呢?

如果您家的新房现在刚装修完, 可以用暖气来解决室内排污的问题。

做法: 先关闭门窗, 待室温达到20℃以后, 再开窗

通风。因为只有在这一室温下, 有害气体才会释放出来。用这种办法反复“折腾”几次, 就会加速室内空气污染的排出。

(综合)



来, 放松一下

职场喜剧《小鱼吃大鱼》

12月7日上映

《小鱼吃大鱼》是由香港导演查传谊执导, 郭京飞、齐溪、孔维主演的现代职场喜剧爱情电影。

来自小城镇的女孩小白羽是经济管理毕业的硕士, 夏密在法国学习服装设计, 回国后一直找不到工作。俩人同一天去到服装设计公司【S&T】应聘; 却因为人事部的电脑出错, 俩人换了工作, 小羽向夏密提出将错就错, 不把工作换回来, 而小羽一见钟情的夏密竟然答应。

两个人看似一帆风顺, 没想到已经身陷一场权利斗争当中——董事长和沙老师为争夺【S&T】的控制权。沙老师把小羽的设计图透露出去, 并且把泄密之责嫁祸给小羽。在她陷入人生最低谷的时候, 和夏密再次邂逅, 俩人相互鼓励, 决定联手反击沙老师, 拯救【S&T】。



北京现代 NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

买现代 去昌信

全新一代中级车Elantra朗动 巅峰力作, 震撼上市!

朗于心 动于行



国际巨星: 吴彦祖

ELANTRA 朗动 北美2012年度车型(Car of the year)

全新一代中级座驾

朗动, 风动美学的流线外观设计, 2700mm超长轴距的宽适空间、综合工况6.6L/100km、更有丰富完备的豪华科技配置: 全新D-CVVT发动机、6速手自一体、智能钥匙+一键启动、TPMS+VSM+ESS+BOS+MDPS+ECO; 前后雷达+倒车影像+电子防眩目后视镜。

北京现代汽车有限公司 客服电话 400-800-1100(手机可拨打) www.beijing-hyundai.com.cn http://langdong823.beijing-hyundai.com.cn

1.6L车型 享受节能惠民补贴

SONATA 索纳塔 Verna 瑞纳 ELANTRA 悦动 Malibu 名驭 ACCENT 雅绅特 Tucson 途胜 ELANTRA 伊兰特 ix35 新胜达 i30 悦动

朗动上市热销, 欢迎各界朋友到店赏车试驾!



北京现代昆明路菏泽昌信4S店 地址: 菏泽市牡丹区昆明路与长江路交叉口南100米 销售热线: 0530-5299991 5299958 客服热线: 0530-5260077 5260011 24小时救援热线: 0530-5299990 18769009990

曹县中汇汽车园 地址: 曹县汽车站南4公里路东 销售热线: 0530-3579888 巨野中汇汽车园 地址: 巨野东外环与南外环交叉口向北200米路西 销售热线: 0530-2027111 中汇最佳二手车公司 服务热线: 0530-5027788