

4日生活指数

Weather

旅游:
较适宜

较适宜旅游。

穿衣:
冷

天气冷,建议着棉衣或冬大衣。

感冒:
易发

昼夜温差较大,较不宜晨练。

晨练:
较不宜

早晨天气凉,室外锻炼注意保暖防寒。

交通:
良好

天气较好,路面干燥,交通气象条件良好。

冬天气温低,受凉易感冒,衣食住行一定得注意好

常吃红色食物,可以预防感冒

今年冬天显得格外冷一些,这也让不少市民因受凉而感冒。如何预防感冒?医生建议市民从衣食住行等方面加以注意。

衣:合理增减衣物,少了易受凉,多了导致出汗内衣潮湿不能及时更换也易受凉感冒。

食:注意合理膳食,营养、荤素合理搭配,多食富含维生素

素C的食物,多喝水。可以多喝红茶,红茶属于全发酵茶类,茶性甘温,能预防流感,养胃、提神,特别适合冬季饮用,老少皆宜。

此外,红色食物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。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。

住:睡眠充足,不熬夜,房间定时通风,保持合理的温度和湿度,使用空调要注意定时通风,使用加湿器,保持湿度在40%-60%。不少市民喜欢在加湿器里添加杀菌剂,其实这样不一定能起到杀菌效果,反

而会引起不适。一般添加清水即可。

行:老人和孩子及体弱的人外出锻炼就要加以注意,一般下午3-4点外出锻炼为宜,对于身体健康的成人做到坚持锻炼即可,无需刻意选择时间,有时适度恶劣的天气环境更能增强抵抗力。

(综合)

长时间戴口罩反而易感冒

冬季寒冷,有些人出门时帽子、口罩“全副武装”。从保暖防寒、预防感冒的角度说,戴口罩的确减少人体热量散失,而戴口罩却“弊大于利”。

人的鼻腔里,血管很多,构成了海绵状血管网,

使鼻腔的血液循环旺盛。鼻腔及整个呼吸道,如咽喉、气管、支气管表面均覆盖有许多黏膜,黏膜下又有微血管。当鼻子吸进冷空气,经过弯弯曲曲的管道进入肺部时,已接近体温。人体的这种生理功能,通过锻炼能得到增强,从而提高耐寒能力。要是整天戴口罩,鼻腔及整个呼吸道的黏膜得不到锻炼,稍微受寒,就容易感冒。还有一些人在寒冷时,喜欢把围巾当口罩,其实这样也不卫生。因为围巾的原料多是羊毛、化纤织

物,常带有不利于人体的物质,如果把围巾围在嘴上,人在呼吸时,纤维和细菌等吸入肺部,对人体健康极为不利。

当然,在户外、环境较差时,为抵御风沙和寒冷,或在有空气污染的环境中(如烟雾中)活动,是需要戴上口罩的,但时间不宜过长。这里必须提醒的是,以上观点是从保暖防寒的角度得出的结论,在包括甲流在内的传染性较强的疾病面前,戴口罩还是非常有必要的。

(综合)

小窍门

手脚冰凉怎么办?

来点蜂蜜和西洋参

很多人到了冬天,手脚容易冰凉。泡脚是最有效的方法。在较深的盆中加入40摄氏度左右的热的水,让水漫过脚踝。浸泡20分钟左右。如果在泡脚的同时再揉搓双脚,效果会更好。

另外,每天坚持服用适量的蜂蜜,可以补充人体所需的各种元素,增强体质免疫力。可以选择滋补和调理分泌类型的蜂蜜,像益母草蜜、龙眼蜜、枣花蜜、百花蜜等。

西洋参也是一种补气的良药,性平和,补而不燥。可以单独泡水饮用。

(综合)



视听
菏泽新世纪电影城推荐

王家卫带来“文艺功夫片”
《一代宗师》1月8日“现身”



由王家卫执导,梁朝伟、章子怡、赵本山、张震等主演的《一代宗师》初步定于1月8日上映。

该片以南北武林为背景,讲述一代咏春拳大师叶问的传奇故事。王家卫版的叶问,让不少人在心中暗忖:文艺片大导演拍摄的功夫片,究竟会是什么效果?无数人翘首以待。

本片也是梁朝伟与王家卫的第七次合作。据了解,梁朝伟为了演好叶问这个角色特地学习了咏春拳。王家卫与著名武术指导袁和平在三年时间里走访了百余位武术宗师,剧本也由先前的“一个人、一条街”,扩大至“一个时代”的格局。有人称,《一代宗师》很有可能成为华语功夫片划时代的作品,为功夫片带来革命性的变化。

菏泽中华世纪城

开盘劲销,9成房源被抢空

2013年新年第一天,位于菏泽火车站黄金地段的圣泽·中华世纪城一期项目举行了盛大的开盘仪式。开盘当天,共推出250多套房源,众多购房者争相抢购,当天热销近9成,突破亿元大关。

幸运大奖 激情全场

据了解,开盘当天售楼处热闹非凡,菏泽市有关部门领导、圣泽置业董事长郑礼香和总经理刘乾阁以及众多参加了开盘仪式。

当天的抽奖活动更是激动人心,每50组客户可抽奖一次,共组织了十几次现场抽奖活动,并连续送出了十几套价值不菲的豪华骨瓷餐具套装。更有几位幸运客户都拿到了价值数万元的豪华家电八件套。其中包括冰箱、电视、空调、电动车、热水器、洗衣机、微波炉等。“今天真是太幸运啦!不但选到了自己心仪已久的房子,更是中

了头彩,家电这回配齐了,省了几万元钱呢。真是太高兴啦!”中奖的王先生说道。

“我就是看中小区学区房的氛围,孩子在小区内就可以上开发区实验幼儿园,小学和中学也近在咫尺,不用费尽周折考虑孩子上学的问题,即省了接送的时间也省心啊”。据在此买房的何先生介绍,他在地打拚多年,这是他回老家置业的第一套房。

据了解,圣泽·中华世纪城项目此次开盘的房源面积大部分以中小户型为主,是刚需一族的置业首选。此外,开盘的这四栋楼目前的工程进度也是开展的十分迅速,主体工程均已完美封顶,内外装等工作正在紧张有序的进行中,是名副其实的准现房。

恢弘巨制 礼献菏泽

圣泽集团董事长郑礼香介绍,圣泽集团致力于房地

产开发多年,在多个城市都已经拥有比较成熟的房地产项目,圣泽·中华世纪城是圣泽集团助力菏泽房地产市场发展的压轴之作。项目倾尽全力做好规划与设计工作,努力将高端元素注入到菏泽本土的居住环境之中,把菏泽人民的居住习惯与国际先进元素完美融合,特别注重业主的居住环境及舒适性,以“快乐生活,亲如一家”的宗旨巧妙融合景观园林与楼栋的协调性,让业主在一个亲近自然、亲近邻里的和睦环境中体验原汁原味的品质生活。无论从产品规划、建筑施工,还是在园林景观、户型设计上都做到用料考究、精雕细琢。我相信,通过我们不断的努力及对菏泽本土风格的精准把握,圣泽集团会为菏泽市民铸造一座恢弘亮丽的世纪之城。

据中华世纪城项目总经理刘乾阁介绍,中华世纪城作为火车站片区改造的核心

项目,将被打造为城市的形象工程与地域标杆,使其成为菏泽新都市生活品质社区的榜样之举,为菏泽人提供最舒适、最人性化的宜居社区。

公益助贫 温暖全城

中华世纪城作为菏泽市2012年重点打造的房地产项目,不搞奢华,不搞排场,实实在在地将资金投入真正的社会公益事业之中。圣泽置业先后举行了多次贫困家庭救助活动与社会捐助活动,把本该用于推广的资金用于贫困家庭的生活救助,让他们度过困难,度过寒冬,用实实在在的实际行动证明了企业责任感,以公益行动赢得社会信任。刘乾阁说,圣泽·中华世纪城将会继续以爱心企业之名,将社会公益事业进行到底,我们立志为社会做出超越房地产业的更大贡献!(文/王香 片/邓兴宇)

