

15日生活指数▶▶▶

Weather



旅游：  
较适宜

阴天，稍冷，较适宜旅游，出门  
要注意保暖哦。



穿衣：  
冷

天气冷，年老体弱者宜着厚  
棉衣或冬大衣。



感冒：  
易发

昼夜温差较大，易发生感冒，  
请注意适当增减衣服。



交通：  
良好

阴天，路面干燥，交通气象条  
件良好，车辆可以正常行驶。

# 雾霾天里不做“吸尘器” 教你如何挑选和佩戴口罩

雾天灰尘颗粒较大，细菌、病毒也飘浮在空气中，哮喘、咽喉炎、支气管炎等呼吸道疾病极易发作，有上述病症的人要注意，即使健康人在雾天外出最好也要戴上口罩。下面教您如何选择和佩戴口罩才能有效防病？

口罩层数以12～18层为宜。最好选择那些有独立小包装的口罩产品。口罩大小一般以宽13厘米、长16.5厘米为宜。最近在市场一些小摊上销售的卡通口罩，大多数没有正规的生产厂家，如果经常佩戴这样的口罩，不但不能起到保暖隔离粉尘的作用，反而会刺激肺部，严重的还会引起呼吸道疾病。

冬天戴口罩还需要注意卫生，有些人连续多天佩戴同一个口罩，有时还会随意把口罩塞进包里，其实这些习惯都不利于自己的健康。口罩在佩戴一段时间后，内外两边都会变得不卫生，也会携带很多外界灰尘和细菌等污染物。所以应该多准备几个口罩，最好做到每天换洗，并且清洗的时候放到开水当中消毒。同时口罩上不要喷洒芳香物，因为芳香物会刺激呼吸系统，诱发呼吸道疾病。

正确佩戴口罩。佩戴口罩前后必须清洁双手，应依照包装指示佩戴口罩，包括固定紧口罩的系绳，让口罩紧贴面部。一定要把嘴与鼻子全部遮住。口罩不能两面轮流戴。戴口罩不宜时间过长，一般6小时为上限。

1 按面型选择普通 / 细码型号，拉松头带。金属软条向上，将手穿过头带。



2 戴上口罩，头带分别置于头顶后及颈后。



3 将双手的食指及中指由中央顶部向两旁同时按压金属软条。



4 检查妥当：  
正压检查 —— 以双手轻按口罩，然后刻意呼吸，空气应该不会从口罩边缘泄漏。  
负压检查 —— 以双手轻按口罩，然后刻意呼吸，口罩应会稍凹陷。





影讯 菏泽新世纪电影城推荐

## 中韩“大腕”强强联手 《夺宝联盟》今日上映



曾轰动全球且价值高达300亿的钻石太阳之泪惊现中国澳门，某神秘人物委托混迹赌场的盗贼朴澳门(金允锡 饰)组织人马侵入赌场金库，盗取钻石，事成之后报酬颇丰。在此之后，朴从韩国网罗了当年被他背叛的伙伴波比(李政宰 饰)、詹姆帕诺(金秀贤 饰)、艾妮可(全智贤 饰)、口香糖(金海淑 饰)、百事(金惠秀 饰)，以及中国

方面的陈(任达华 饰)、安德鲁(吴达秀 饰)、朱莉(李心洁 饰)、乔尼(曾国祥 饰)等人。这些人中包括偷盗、绳索、路线、演技等各方面高手，实可谓一次强强联合。在朴澳门的周密策划下，偷盗行动有条不紊地展开。在此过程中两方人马暗暗较劲又相互帮衬配合，紧张有趣而意外迭出，上演了一出中韩盗贼大比拼……