

15日生活指数

旅游:
较适宜穿衣:
冷感冒:
易发交通:
良好

Weather

明天,稍冷,较适宜旅游,出门要注意保暖哦。

天气冷,年老体弱者宜着厚棉衣或冬大衣。

昼夜温差较大,易发生感冒,请注意适当增减衣服。

明天,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?

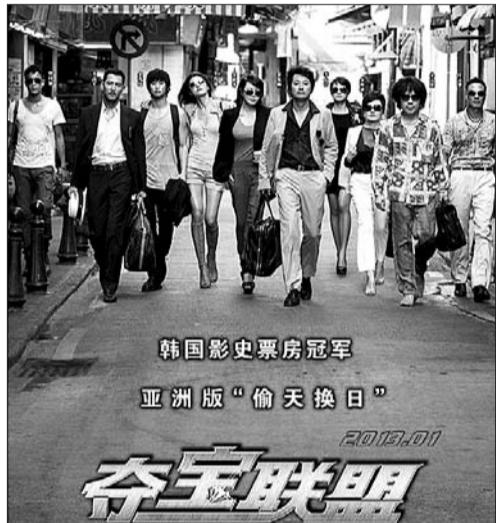
口罩层数以12~18层为宜。最好选择那些有独立小包装的口罩产品。口罩大小一般以宽13厘米、长16.5厘米为宜。最近在市场一些小摊上销售的卡通口罩,大多数没有正规的生产厂家,如果经常佩戴这样的口罩,不但不能起到保暖隔离粉尘的作用,反而会刺激肺部,严重的还会引起呼吸道疾病。

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。



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……