

## 百花园

——花城资讯，一网打尽

22日生活指数

Weather

旅游:  
适宜

虽会让人感觉有点凉,但仍适宜旅游。

穿衣:  
冷

建议着棉衣、皮夹克加羊毛衫等冬季服装。

感冒:  
易发

昼夜温差较大,易发生感冒。

晨练:  
适宜

建议不同年龄段的人们适时活动。

交通:  
良好

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

## 牡丹区一大学生创业基地扩容

电脑科技城大学生创业孵化基地二期工程完工后可再容纳120户创业者

本报菏泽1月21日讯(记者李凤仪 通讯员 梁涛) 21日,记者从牡丹区人社局获悉,牡丹区大学生创业孵化基地被山东省人社厅、财政厅授予“山东省大学生创业孵化示范基地”。其中,电脑科技城大学生创业孵化基地现已入驻大学生创业企业92户。

据介绍,电脑科技城大学

生创业孵化基地占地20余亩,建筑面积1.5万平方米,现已入驻大学生创业企业92户,其中孵化成功69户。该基地二期工程正在建设当中,春节前建成后容纳大学生创业者120户。

三信创业孵化基地建立了完善的创业培训系统,并在三信369便利店、三信洗化连锁店和三信物流配送中心建立了创业

实训基地,模拟创业过程,强化创业实践,使创业人员了解创业项目的运作和经营情况,积累创业经验。三信创业基地建立两年来,累计举办创业培训班36期,培训创业者960人,实现成功创业650人,开办加盟店120余家,吸纳就业1800余人。

牡丹区人社局负责大学生创业孵化基地的日常管理,并提

供有效的业务指导和跟踪服务,为孵化基地创业人员提供减免场地租赁费、水电费等多项优惠扶持政策。此外,电脑科技城大学生创业孵化基地成立了创业指导服务中心,配备4名专职工作人员,对入驻创业基地的企业提供开业指导、证照办理、创业培训、经营决策、项目论证和政策扶持的“一站式”服务。

菏泽市新闻出版业协会第一届会长办公会暨秘书长联席会召开

## “今年继续做好农家书屋的捐赠”

本报菏泽1月21日讯(记者李德领) 近日,菏泽市新闻出版业协会第一届会长办公会暨秘书长联席会召开,会议总结了2012年协会工作开展情

况,并安排了2013年工作计划。据悉,菏泽市出版业协会成立于2012年5月16日,先后组织发行单位积极开展农家书屋捐赠活动,组织协会

理事单位参加在宁夏举办的全国图书博览会,深入印刷发行企业调研,创办会刊《菏泽文化》等。

会议指出,2013年协会要

继续做好农家书屋的捐赠工作,组织好印刷企业、发行单位的诚信评奖工作,组织新闻出版业会员单位参加书博会工作等。

瓜子、花生……快过年了,零食多了,想解馋又怕发胖,咋办

最好选择低热量低脂肪食物  
饱餐后以及晚上不宜吃零食

零食是人们补充营养非常好的途径,可以帮助我们做到食物多样化,尤其对于儿童、孕妇、老年人来说十分必要。当然,吃零食的前提是没有体重压力。综合营养专家们的建议,吃零食最好符合以下两个原则。

首先,最好选择低热量、低脂肪、有营养的天然来源食品,原料最好与主食完全不一样,作为一种补充。酸奶、牛肉干、豆干、海苔、红薯干、干枣以及各种坚果和杏仁,如西瓜子、南瓜子、花生、榛子、杏仁、开心果、核桃仁等,都是比较理想的餐间零食。

其次,尽量在两餐之间和饭前吃,并且要在稍微感觉有些饿的时候吃,如果非常饿时再吃,容易勾起食欲,导致吃过量。饱餐之后不要再吃零食,特别是晚上。如果吃零食的量比较大,应当减少正餐的数量,控制好食物总量,以避免肥胖。(综合)

## 零食不光能解馋 还有这些作用呢

● 葵瓜子,可以养颜。葵瓜子含有蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质,其中亚油酸的含量尤为丰富。亚油酸有助于保持皮肤细嫩,防止皮肤干燥和生成色斑。

● 花生,能防皮肤病。花生中富含的维生素B2,正是我国居民平日膳食中较为缺乏的维生素之一。因此有意多吃些花生,不仅能补充日常膳食中维生素B2之不足,而且有助于防治唇裂、眼睛发红发痒、脂溢性皮炎等多种疾病。

● 核桃,可秀甲。核桃中含有丰富的生长素,能使指甲坚固不易开裂,同时核桃中富含植物蛋白,能促进指甲的生长。常吃核桃,有助于指甲的秀韧。

● 大枣,预防坏血病。枣中维生素C含量十分丰富,被营养学家称作“活维生素C丸”。膳食中若缺乏维生素C,人就会感到疲劳倦怠,甚至产生坏血病。

● 奶酪,固齿。奶酪是钙的“富矿”,可使牙齿坚固。营养学家通过研究表明,一个成年人每天吃150克奶酪,有助于达到人老牙不老的目标。

● 无花果,促进血液循环。无花果中含有一种类似阿司匹林的化学物质。可稀释血液,增加血液的流动,从而使大脑供血充足。

● 南瓜子和开心果,富含不饱和脂肪酸、胡萝卜素、过氧化物以及酶等物质,适当食用能保证大脑血流量,令人精

神抖擞,容光焕发。

● 葡萄干,有益气、补血、悦颜之益。但要注意卫生。

● 薄荷糖,能润喉、除口臭、散火气,令人神清爽快。

● 柑桔、橙子、苹果等水果,富含维生素C,能减慢或阻断黑色素的合成,增白皮肤,属碱性食品,能使血液保持中性或弱碱性,从而有健身、美容作用。

● 牛肉干、烤鱼片,富含蛋白质、铁、锌等,适食令人肌肤红润。

● 乳饮料,含有三分之一的牛奶,有时还强化维生素和微量元素,是富有营养的饮料之一。

(综合)

闹钟反复响  
影响睡眠质量

“闹钟早叫,再睡回笼觉”

醒来反而更不清醒

很多人有把闹钟定得很早、被叫醒后再睡个回笼觉的习惯。但近日美国《预防》杂志指出,闹钟响过几次后才起床的人,醒来后反而更不清醒。

闹钟反复响

扰乱正常睡眠周期

“其实并没有这个必要。我不赞同这种做法。有些人睡眠偏晚,就要依靠后面的时间完成高质量的睡眠。如果人们是自然醒来,距起床还有一段时间,是可以补回笼觉的,但刻意通过闹钟提早叫醒是没有必要的,因为睡眠是一个自然的过程没有必要刻意打断。”北京宣武医院神经内科副主任医师唐淑琴说。

据介绍,闹钟响时人体可能处于深睡眠时期,此时大脑比较疲劳,醒来后不太清醒。闹钟响过几次后起床,容易导致睡眠质量不好,而且再次入睡不一定能完成一个完整的睡眠周期。如此反复,人体并未完成正常的睡眠周期,完全有导致起床后不清醒的可能。

三个“一分钟”

有利从睡眠状态恢复

另外,对于一些市民较熟悉的三个“一分钟”,即人醒来后在床上躺一分钟、起床之后在床头靠一分钟、起床后双腿下垂一分钟,医生指出,这是比较好的做法。

醒来之后等一分钟,这段时间可以使人体及大脑皮层逐步清醒,使人体在起床后处于清醒状态。如果大脑皮层清醒,但人体尚未清醒,身体有可能会发软。另外,起床后,由于人体血压尚未调整好,可能会因供血不足而晕倒,特别是有些老年人或身体比较虚弱的人。人体的反应是需要一定时间的,在人体未充分清醒时,身体的保护性反应比较差,血供应不足,大脑可能处于短暂的缺血状态。这也是为什么很多人在未完全清醒的状态下大小便有晕倒的可能。人在睡眠时,呼吸、血压、脉搏等都处于比较低的状态,体温也会比正常情况下低1-2℃,人体代谢也偏低,这一分钟可以为人体逐渐恢复正常状态提供时间。

人体从睡眠时的躺着到坐着,再到起床后的站立,从各种人体机制来看,人体尚未完全从睡眠状态中转换时,双腿下垂一会儿,或手脚活动等,有利于机体的全面清醒,避免一些突发事件。(据《新京报》)



影讯 菏泽新世纪电影城推荐

## 看,小企鹅的速度与激情

## 《波鲁鲁冰雪大冒险》25日公映

由中韩联手打造的3D动画大片《波鲁鲁冰雪大冒险》将于1月25日在国内各大影院公映。《波鲁鲁冰雪大冒险》是动画明星波鲁鲁诞生10周年的特别剧场版,首次以电影的形式与观众见面。

影片讲述了小企鹅“波鲁鲁”与朋友们齐心协力挫败坏蛋赛

车手“步步”的连串阴谋,最终夺得“诺斯比亚”雪橇比赛冠军的故事。

片中,风靡全球的动画明星小企鹅“波鲁鲁”和小恐龙、小狐狸等驾驶外形炫酷的红色赛车在冰雪世界驰骋,上演令人捧腹的萌趣版“速度与激情”。25日,到电影“童趣”一把吧。



声明

曹县曹城镇街道办事处北街社区居委会曹城字第3090002806号房屋所有权证,已被人民法院撤销,现声明作废。

曹县房地产管理局