

百花园

花城资讯, 一网打尽

28日生活指数

Weather

旅游指数:
适宜适宜旅游,可以尽情地
享受大自然的风光。穿衣指数:
凉建议着厚外套加毛衣
等。感冒指数:
易发昼夜温差较大,易发生
感冒。锻炼指数:
适宜建议不同年龄段的人适
时参加户外健身活动。交通指数:
良好交通气象条件良好,车
辆可以正常行驶。

总结过往

佃户屯给企业与个人发“年终奖”

本报菏泽1月27日讯(记者 张歆然 通讯员 刘光红) 27日上午,菏泽市开发区佃户屯办事处召开2012年度总结表彰大会,并拿出238.8万元对在经济建设作出突出贡献的先进单位、个人及部分企业予以重奖。

1月27日上午9时,菏泽市开发区佃户屯办事处隆重召开2012年度总结表彰大会,对在2012年作出突出成绩的102家优秀先进企事业单位和集体、56名模范共产党员和102名先进工作者、35个五好家庭和14户十大孝星进行大张旗鼓地表彰。

据了解,本次共评出奖项26个,其中纳税大户山东洋丰肥业有限公司2012年纳税3002.4万获得奖金30万元,招商引资先进个人卞宏建获得最高奖金50万元。

据悉,2012年,菏泽市开发区佃户屯办事处实现工商税收1.53亿元,其中国税4230万元,地税1.107亿元。

规划未来

菏泽旅游今年力争揽金78亿元

本报菏泽1月27日讯(记者 张歆然) 今年,菏泽将大力打造两日游,并定下全年旅游总收入达到78.5亿元,增长20%的目标。

25日,菏泽召开全市旅游工作会议,将着重打造“鲁西南记忆”等旅游品牌,并要求各县区至少建设一处旅游特色村。菏泽将重点打造培育牡丹区胡集镇、定陶县仿山镇和陈集镇、单县浮岗镇、鄄城县陈王镇五处特色旅游小镇。

据悉,2012年,菏泽共接待国内外游客1100.42万人次,实现旅游总收入65.4亿元。2013年,菏泽将“突出抓好10大旅游景区开发建设”,“全市旅游总收入增加20%以上”,“全力打造二日游精品”等,并提出今年旅游总收入达到78.5亿元的目标。

此外,菏泽还策划围绕“大花园”、“大文化”、“大湿地”、“大温泉”推出一批旅游项目,并将郓城定位为中原经济区水浒旅游线的核心城市,协助单县提升为省级旅游度假区。

健康过春节,这些关于“吃”的小知识您最好了解一下

过节更要多喝水,最好别吃柿子

过年要吃好固然没错,但如何能吃得尽兴又吃出健康?这里综合多位专家的意见,给您做全方位提示。

年夜饭多吃蔬菜

过年,每家每户都备足了鸡鸭鱼肉。这里建议大家,可以改变一下烹制方法,多上点蔬菜。道理很明显,这种方法不仅保持了原形、原汁、原味,用油也很少,很适合过节时的“鱼肉生活”。

多喝水,促进代谢

过年时吃得肯定会比平时多,而且又多是高糖、高脂肪的食物,因此更要多喝水,因为这

样可以促进体内的新陈代谢,加速体内垃圾的排空。另外,过节事情繁杂、人来人往,更难有喝水的意识,一般人都是渴得不行了才喝上一杯。事实上,除去从食物中摄取水分,人每天必须保证能喝足1200毫升的饮用水。因此,可以在手边随时放一个茶杯,稍有空闲便喝上两口。

应酬时每样菜吃一点

不管应酬饭如何重要,身体健康才是第一的。对于实在拒绝不了的饭局,首先应尽量少吃一点,每样菜吃一筷子就够了,尤其是鸡、鸭、肉等动物性食物要避免过量,否则人体呈酸性体质,容易疲劳。另外,一定要细嚼

慢咽,尽可能多吃蔬菜,蔬菜比掌握在3:1至4:1,这样即使脂肪吃多了,也能随蔬菜中的膳食纤维排出体外。

水果根据体质吃

作为消食的重要助手,在饭前1个小时吃点水果,对身体非常有好处。水果的选择其实也可以因人而异。香蕉则最好选择芭蕉,可以润肠、正气,消化不良的人饭后来一根颇有裨益。此外,西柚、橙子等水果含有丰富的维生素P,心脑血管病人不妨多吃些。过年时不建议吃柿子、榴莲,这两种水果含糖量都比较高;葡萄、石榴也可能不是很新鲜,建议尽量避免食用。

零食备点山楂片

山楂味酸、甘,性微温,用于开胃消食、化滞消积、活血散淤、化痰行气,对于治疗肉食滞积特别有效,因此,多吃些山楂片,果丹皮都是非常不错的选择,家中最好常备。

坚果也是过节时非常受欢迎的小食。杏仁帮助润肺止咳,核桃能驱寒,栗子壮阳,当然,每天一小勺就可以了,而且得选择无盐的。至于瓜子和花生,虽然也是过年必备的小食,但也要谨记,南瓜子比葵花子含油更少更健康;花生热量极高,每天千万不要超过10颗以上。

(综合)

开车回家过年
这几点需注意

这个春节,开车回家、走亲戚,成为不少市民的选择。无论是在回家的途中,还是在返回工作岗位的路上,这几个注意点,您最好放在心上。如果有亲朋好友开车回家过年,不妨对他们再“碎碎念”一下这几个注意点。

1.提早出门,路上安排充裕时间。

赶时间是长途开车的大忌。此时节出行,出现拥堵是常有的事情,一旦堵上,心里会更急。通车后,很容易产生“把时间抢回来”的想法,就会频繁超车,“路怒症”也会出来,这个时候就容易引发事故。

2.尽量不开夜车。

夜里后车远光灯开了后,前车司机的眼睛会很不舒服,看不清自己与后车的距离,此时超车或变道就比较危险。如果天气不好,有点雾的话,视线会很差,追尾的概率也高。

3.尽量少超车,少变道。

高速公路上的车祸很多发生在超车时,有的是与前车的距离判断失误,有的是与后车的距离估计不足。在高速公路上开车,特别是开夜车,一定要坚信:走自己的路,让别人去说吧。一旦决定超车,在看清前后车距离的情况下,要果断。

4.每两小时进服务区休息一下。

出去的时候,人比较兴奋,连续开上三四个小时可能不觉得累,但几天玩下来,人比较累,要注意路上休息,建议每两个小时,就要进服务区休息一下。疲劳驾驶是开车的大忌。

5.错过路口,不踩急刹,将错就错。

一旦发现错过路口,或者方向走反了,千万不要在高速公路上急刹车、停车或倒车,否则很容易造成后面来车的追尾。要坦然面对,将错就错,在下一个路口下高速再绕回来。

6.遇故障停车,人站护栏外。

在高速公路上遇故障停车,应在车后100多米外架设警示牌,车上人员全部离车,站到护栏外,防止后车追尾,造成人员伤亡。

7.切记不要在“最后1公里”松懈。

从往年经验来看,很多交通事故都发生在到家前的最后一段路程,主要是司机觉得快到家了,“大功告成”了,思想上有所松懈,结果“晚节不保”。

(综合)

春节前后,亲戚聚、朋友聚、同学聚……

酒足饭饱后,这六件事最好别做

春节临近,年前年后,同学聚会、朋友聚餐,走亲戚出门子,少不得大鱼大肉的“聚一餐”。在感受浓浓年味的同时也得注意健康,酒足饭饱不运动容易惹上疾病,以下6件事最好别做!

1.饭后吸烟

饭后吸烟的危害比平时大10倍!这是由于进食后的消化道血液循环增多,致使烟中有害成分大量被吸收,损害肝脏、大脑及心脏血管,引起这些方面的疾病。

2.饭后饮浓茶

饭后喝茶,会冲淡胃液,影响食物的消化。另外,茶叶中含有大量鞣酸,饭后喝茶,就会使胃中还没来得及消化的蛋白质同鞣酸结合在一起形成不易消化的沉淀物,影响蛋白质的吸收。

3.饭后吃水果

很多人都喜欢饭后吃点水果,这是一种错误的生活习惯。食物进入胃以后,需要经过1到2小时的消化,如果饭后立即吃水

果,就会被先前吃进的食物阻挡,致使水果不能正常地消化,时间长了,就会引起腹胀、腹泻或便秘等。

4.饭后放松裤带

很多人吃饭过量后感觉撑得慌,常常放松皮带扣,这样虽然肚子舒服了,但是会造成腹腔内压的下降,逼迫胃部下垂。长此以往,就会患上真的胃下垂。

5.饭后洗澡

酒后几个朋友约去泡澡

澡、聊聊天,这可不是什么好享受。饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良。

6.饭后长时间散步

担心自己一个年过完又“发福”不少,饭后散散步成了很多人减肥的方法之一。但是饭后“百步走”,会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。

(综合)

菏泽新世纪电影城推荐影片

“史上最难懂”电影——《云图》31日上映

1月31日,国际明星荟萃的《云图》将上映。这部好莱坞大制作的剧情被传“史上最难懂”,但是它集结的明星阵容横跨中西,又堪称是史上最豪华。

《云图》由英国作家大卫·米切尔的同名畅销小说改编,由于结构庞杂,曾被称为是“最不

可能改编的小说”。六段故事穿越千年,看似彼此独立,但彼此之间存在着某种神秘的相互影响,并最终形成真实的联系。

汤姆·汉克斯在《云图》中一人分饰六个角色,挑战了邪恶医生、黑心酒店经理、核电站科学家、黑帮作家、演员、部落土著六

个完全不同的人物。

《云图》中“变脸”的不仅汤姆·汉克斯。据称,周迅出演的是三个角色,其中有一个是男性,观众需要很留心才能辨认出来。

《云图》还有什么神奇之处?1月31日,到菏泽新世纪电影城来体验一番吧。

