1日生活指数

Weather

旅游：适宜
感觉有点凉，但仍适宜旅游。

穿衣：凉
建议着厚外套加毛衣等。

感冒：易发
昼夜温差较大，易发生感冒。

晨练：适宜
建议选择合适时间参加户外锻炼。

交通：良好
交通气象条件良好。

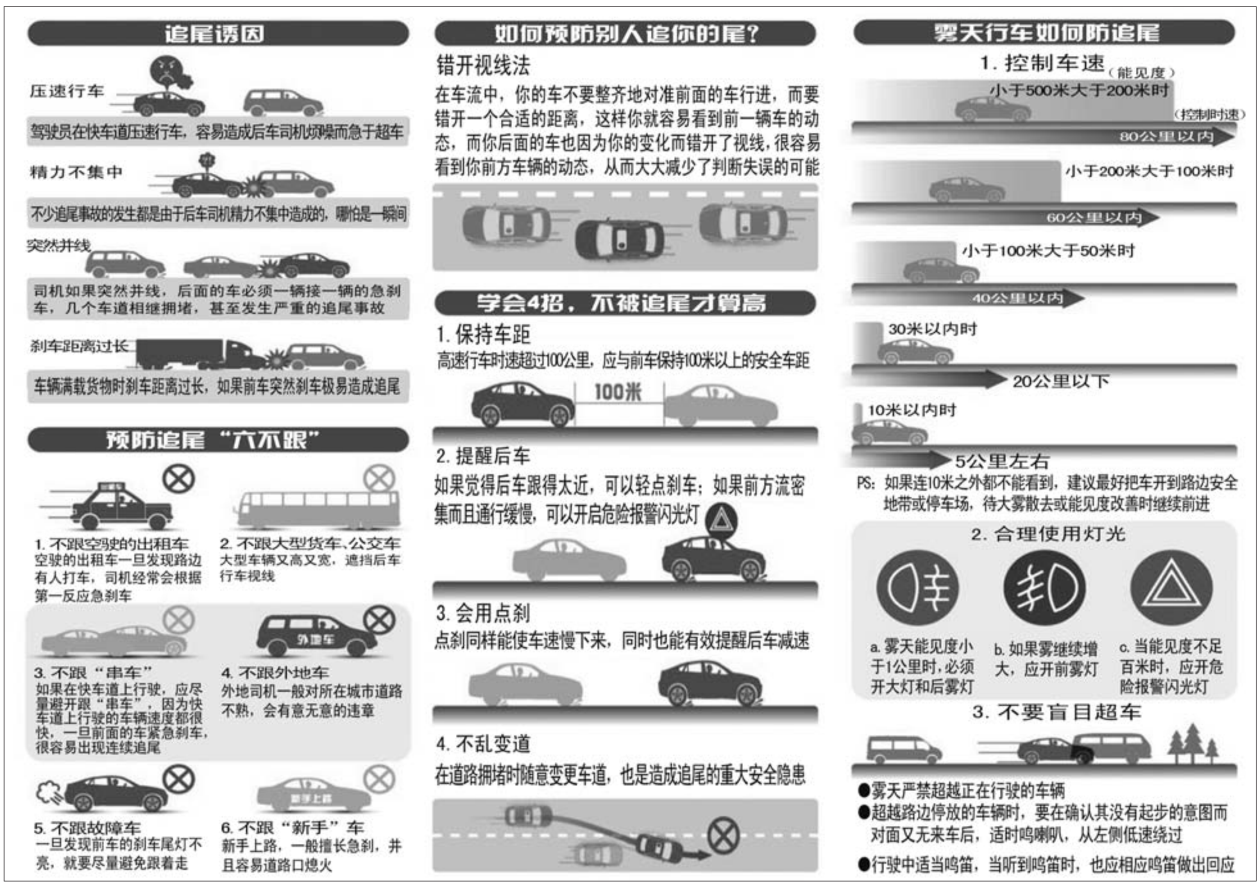
开车出行防追尾，学学这份“教程”吧

近日，一份由网友自制的“预防车辆追尾教程”表，被多地交警、公安、消防的官方微博转发，不少网友也称此“很受用”。

这份“预防车辆追尾教程”分为追尾诱因、预防追尾“六不跟”、如何预防别人追你的尾、学会4招不被追尾才算高、雾天行车如何防追尾等五个部分，每个部分中都图文并茂地做出提示。

雨雪雾天气里，道路湿滑，开车出行的话，不妨先看看这份“教程”。

(综合)



过年期间用眼得注意 谨防四种眼病找上你

眼外伤：

燃放烟花爆竹必须注意安全，否则会造成身体上的伤害，尤其是对眼睛的伤害。

温馨提醒：一、注意选择正规厂家生产的鞭炮。二、燃放鞭炮时，切不可把鞭炮抓在手里。三、小孩燃放时，要由大人看管陪同。如果发生了眼外伤，伤员本人及救助者首先要判明受伤的部位、性质和程度。而后用干净的纱布、手绢或软性物体罩住眼睛，切勿用力按压，立即送到医院，由专业的医生给予及时处理，以免耽误病情。

视疲劳和干眼症：

青少年易发此病。因为春节长时间看电视、上网、玩游戏，会导致眼睛又干又痒又痛，并有发红、有灼热感或异物感等症状。

温馨提醒：专注用眼最好不要超过40分钟，其间应远眺10分钟，眼睛与屏幕距离应在40-50厘米。多吃含维生素A丰富的食品，主要是动物肝脏、鸡蛋、鱼、乳品以及富含胡萝卜素的蔬菜如胡萝卜、南瓜，或者服用鱼肝油丸，都可以提高人体内的维生素A。不要在太黑暗的环境中看电视用电脑，这样也有利于眼睛的保护。

急性闭角型青光眼：

中老年人要特别提防此病。春节喜事多，人的情绪波动也大，加上用眼疲劳，中老年人若感到眼胀、眼痛、头痛、恶心呕吐、视力下降、看东西有彩虹般的光环，就应及时就诊。

温馨提醒：保持情绪稳定，切莫过度兴奋、操劳。有青光眼病史或者家族史者还需要注意一次饮水不要超过500毫升。青光眼患者可多食用赤豆、金针菇、丝瓜等有利水作用的食物。饭吃八分饱，不吸烟，不吃辛辣及有刺激性的食物。

儿童眼球钝挫伤：

春节对于孩子们来说，意味着压岁钱和礼物。小男孩都会买些小手枪、小弓箭之类的射击类玩具，如果在一起玩耍时稍不注意就会伤到别人或自己，出现眼球挫伤，前房出血，视网膜水肿等，引起孩子视力下降。

温馨提醒：家长要管好孩子别买射击力量太强的玩具，向孩子讲解这些玩具可能带来的危险，教育孩子和小朋友玩耍时要注意安全。

(综合)

小贴士

大雾天防病多喝牛奶

近几日，大雾天气弥漫，能见度低，不仅对交通造成影响，更对人们的身体健康造成影响。大雾天气养生保健该吃些什么呢？

专家建议，由于老人和儿童的抵抗力较弱，建议老年人要保持科学的生活规律，避免过度劳累，多饮水。要注意饮食清淡，少食刺激性食物，多吃些豆腐、牛奶等食品，必要时要补充维生素D。偶尔也得吃点儿青菜。尽量以清淡饮食为主，不要吃葱、蒜、辣椒等刺激性食物。可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物。另外要多饮水，或者喝罗汉果茶。

(综合)

影讯

菏泽新世纪电影城推荐

《百星酒店》今日爆笑上映

吴君如毛舜筠 首度搞笑飚戏

百星酒店是一所位于著名旅游胜地杭州千岛湖的五星级豪华酒店。由于服务人手短缺，集团只好将一班四星级酒店的员工全数调职百星酒店工作，这群员工的核心包括了日夜盼望升为大堂经理的副经理包定(郑中基饰)；觉得自己是明星胚子的餐饮主管兼酒保彭俊(杜汶泽饰)；对房间整理严格得接近病态的房务总管桃姐(吴君如饰)；一心希望嫁个有钱人的前台Sammy(盛君饰)；炒人不眨眼的古黛(毛舜筠饰)到百星酒店当经理，重新整顿酒店的人事及架构。

后来，一电影剧组、富商千金入住，闹出一系列让人啼笑皆非的故事。

《百星酒店》2月1日爆笑上映，来看吴君如毛舜筠搞笑飚戏吧。

奇瑞电轿，送给家人最好的新年礼物

1月30日，菏泽市民张先生来到位于人民路南段的正邦电轿行，购买了一辆蓝色奇瑞新能源电动轿车，送给在医院工作的妻子。“妻子上班接送孩子，很是辛苦，忙碌一年了作为新年礼物，送妻子奇瑞电轿，既方便妻子上班，又不用担心孩子上学风吹雨淋了，过年走亲访友，也很体面”。

张先生说，“奇瑞电轿是大品牌，正规厂家生产的，是惟一上国家工信部目录的低速电动轿车，质量可靠，比市场上的杂牌车开着放心！”在菏泽有很多市民像张先生一样，购买奇瑞电轿送给爱妻。

快到春节了，还有很多市民购买奇瑞电轿孝顺自己的父母。1月12日，菏泽市民孙全波夫妇到正邦电轿行给母亲购买了一辆奇瑞电动汽车。把车开回家后，只用20分钟就教会母亲驾驶，老人激动地说：“以前总羡慕人家开车，没想到咱60多岁的老太婆，因为儿子及儿媳孝顺，也开上了电动汽车，有了这，以后刮风下雨俺也不怕了，出个门也方便了，回趟老家也随便了，并且收费站也免费!”

菏泽市牡丹区教育局退休干部楚大军是正邦电轿行的老客户了，他最先开的是其他品牌电动轿车，奇瑞电轿车上市后，他就被其做工外型及高科技设计所吸引，他说：“这不正是我们广大市民所期望的家庭代步工具吗！它不但外型美观、操作便捷，而且又能让我们这些没有驾驶经验的人享受汽车的待遇，它的舒适性及安全性让我们意想不到呀！”随后，楚先生立马购置了一台奇瑞电轿，后又介绍了很多朋友购置了奇瑞电轿，这不，1月18日，他又带老同学张红华购置了一台，他说“我这老同学见了我的车爱不释手，这不非要我带他来要一台！”

菏泽正邦电轿行销售经理卢敏介绍，奇瑞电轿在菏泽热销的原因主要有三点，一是奇瑞新能源品牌好，质量过硬，二是奇瑞电轿驾驶安全性能好且舒适度高；三是使用成本低，行驶百公里费用仅需6元。奇瑞QQ3EV纯电动汽车采用自动档操控，简单便捷，充电方便，民用220V即可，随处可及，安全方便。作为国内知名的自主轿车品牌，奇瑞拥有多年生产小车的成熟经验，这款QQ3EV纯电动汽车除了技术成熟、安全可靠等产品优势之外，还享受2年/4万公里的整车质保和便捷的售后服务。(宋秋梅)