

百花园

花城资讯, 一网打尽

19日生活指数

Weather



旅游: 适宜

感觉有点凉,但仍适宜旅游,不要错过机会呦!



穿衣: 冷

天气冷,建议着棉服、羽绒服等冬季服装。



感冒: 易发

昼夜温差较大,易感冒,请适当增减衣服。



晨练: 适宜

空气清新,是晨练的大好时机。



交通: 良好

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

菏泽启动道路运输驾驶员继续教育,今年有近8万符合条件者“回炉”

IC卡计时,每人每学时收费4元

本报菏泽2月18日讯(记者 陈晨) 18日,记者从菏泽市物价局获悉,菏泽道路运输驾驶员继续教育收费标准为每人每学时4元,有效期至2014年1月31日。据了解,菏泽持有道路运输驾驶员资格证满一年的驾驶员约有8万人。

据介绍,此次接受继续教育的驾驶员包括客运、货运及危险物品持证满一年的道路运输驾驶员,菏泽各县区都设有继续教育点。但危险物品运输驾驶员继续教育点只设在菏泽汽运驾校。据了解,不同于外地集中学

习的继续教育方式,菏泽采取IC卡计时制,驾驶员在从业资格证审核时将领到IC卡,可根据自己的时间安排参加继续教育。据介绍,菏泽道路运输驾驶员继续教育周期为2年,每个周期接受继续教育的时间累计应不少于24个学时,每人每学

时收费标准为4元。此外,教材费据实收取,培训机构不得擅自加收其他费用。据了解,该收费标准为试行标准,试行期一年,有效期至2014年1月31日。届时期满后需按规定重新报批,未按规定报批的试行收费标准期满后即行废止。



菏泽新世纪影城推荐

“指环王”的前世今生 《霍比特人:意外之旅》 2月22日上映



影片根据英国作家J.R.R.托尔金1937年出版的同名长篇小说改编。讲述霍比特人比尔博·巴金斯与巫师甘道夫和十三名矮人向东旅行横越中土大陆,寻找被恶龙抢占的属于矮人珍贵宝物的探险故事。

给影片开出好评的媒体,几乎都在赞美杰出的视觉效果。有评论说:“暗调的画面和无穷无尽的视觉震撼令人目不暇接。虽然和《指环王》系列一脉相承,但还是给人带来了极大的享受。”

如果《指环王》正如甘道夫所言说了个“当智者兀自犹疑不决,援助往来自弱之手”的道理,那么《霍比特人》则讲了一个“踏上未知旅途,世界尽在眼前”的故事。

在《霍比特人》系列中,除了熟悉的面孔,还有瞬间唤起回忆的霍比屯,宛若时光倒流般温暖舒适的袋底洞,如果《指环王》是春意盎然,霍比屯的自然风光色彩明快,充满田园牧歌式的外貌。

面对新鲜脆嫩的蔬菜,许多人会选择生吃。国家蔬菜系统工程中心副研究员唐晓伟说,并非每一种蔬菜都适合直接生食,有些蔬菜最好放在开水里焯一焯再吃;有些蔬菜则必须煮熟透后再食用。

洗一洗就可生吃的蔬菜包括胡萝卜、白萝卜、番茄、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。当然,并不是所有蔬菜都可以用来做凉拌菜,含淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、山药等必须煮熟吃,否则其中的淀粉粒不破裂,人体无法消化。豆芽宜炒熟吃,即使凉拌,也一定要先将它们煮熟。

“蔬菜生吃和熟吃互相搭配,对身体更有益处。”唐晓伟说,有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的。比如,番茄中含有能降低患前列腺癌和肝癌风险的番茄红素,要想摄取就应该熟吃。但如果你想摄取维生素C,生吃的效果会更好,因为维生素C在烹调过程中易流失。(中青)

菏泽警方开展打假专项行动

为期一年,重点打击侵犯知识产权和制售伪劣商品等五类犯罪

本报菏泽2月18日讯(记者 景佳) 18日起,菏泽公安机关将在全市开展为期一年的打击侵犯知识产权和制售伪劣商品犯罪专项行动,以有效打击假冒伪劣犯罪活动,切实维护人民群众切身利益。这次专项行动重点瞄准

以下五类犯罪:制售假冒伪劣“名牌产品”、“专利产品”、“高新技术产品”等危害创新发展的犯罪;制售假冒伪劣日化、家电、日用消费品等危害扩大内需的犯罪;制售假冒伪劣食品、药品、婴幼儿用品等危害人民群众生命健康的犯罪;制售

假冒伪劣汽配、机电、消防器材等危害生产生活安全的犯罪;制售假冒伪劣种子、农药、化肥等危害粮食安全和农民利益的犯罪。目前,菏泽公安机关已建立重大线索举报奖励机制,鼓励群众积极举报,对举报有功人员给

予奖励。此外,菏泽公安机关还向社会公布了举报电话。菏泽市公安局:3332101;牡丹区:3332955;曹县:3333365;定陶:3333568;成武:3333735;单县:3333987;巨野:3334146;鄄城:3334369;鄆城:3334664;东明:3334823;菏泽开发区:3333239。

菏泽新增6家省工程技术研究中心

本报菏泽2月18日讯(记者 张歆然) 18日,记者从菏泽市科技局获悉,日前,山东省科技厅批复菏泽市建设6家山东省工程技术研究中心。目前,菏泽市省级以上工程技术研究中心达到14家。

这6家研究中心分别为山东省封闭母线工程技术研究中心,依托单位山东达驰阿尔发电电气有限公司;山东省低生焦FCC催化材料工程技术研究中心,依托单位山东多友科技有限公司;山

东省LED封装应用技术与照明工程技术研究中心,依托单位山东宇泰光电科技有限公司;山东省肝素类药物工程技术研究中心,依托单位山东绅联生物科技有限公司;山东省硫酸软骨素工

程技术研究中心,依托单位定陶县地元生化制品有限公司;山东省植物性多肽工程技术研究中心,依托单位山东天久生物技术有限公司。组建期为三年,组建期满按规定进行验收。

小知识

“雨水”节气天气多变化,吃饭穿衣锻炼等都有讲究

春捂防寒,锻炼莫起太早

2月18日是二十四节气的“雨水”节气。从这个节气开始,气温逐渐回升,降水逐渐增多,但冷空气在减弱的趋势中仍与暖空气频繁较量,所以市民还是要注意保暖。

专家建议,雨水节气养生要记住三要素,即防“倒春寒”,健脾祛湿和准备养阳。此外,有晨练习惯的老年人此时节不宜起太早进行锻炼,最好在太阳生气后再健身。“春捂”以防“倒春寒”

专家介绍,“雨水”节气容易出现“倒春寒”天气,对老年

人和小孩的健康威胁较大:老年人血压会明显升高,容易诱发心脏病、心肌梗塞等;小孩则容易感冒和发烧。

“防倒春寒”首先要注意春捂,气温升幅不大尽量少脱衣。春捂原则是“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足底。

通过食疗加强脾胃养护
“雨水”节气后,降雨增多,不少人会出现食欲不振、消化不良、腹泻等症。这一时期要加强对脾胃的养护,健脾祛湿。最简单的办法便是食

按摩腹部帮助“养阳”

“雨水”节气后,养生方法还应逐渐从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”。专家表示,按摩腹部不失为养阳好方法。具体方法是:仰卧床上,以肚脐为中心,用手掌在肚皮上按顺时针方向旋转按摩200次左右。一来有利于促进消化,排除脾胃湿毒,二来有助于腹部保暖,有利于保证睡眠质量。

最好在太阳升起后健身
随着气温回升,人们应逐渐增加户外活动的的时间以加快血液循环,促进气血运行。

此时节,老年人不宜起太早进行锻炼,防止因早晨气温低、雾气重而罹患感冒或哮喘、支气管炎,应在太阳升起后外出锻炼。这时比较适合进行节奏和缓的运动,以不出汗或微出汗为佳,注意及时补充水分。

另外,春练不能空腹,锻炼前应喝些热汤饮。

(综合)

雨水



教你一招

春节吃多了大鱼大肉,腻了来试试这几样小凉菜,爽口

过完年了,是不是觉得大鱼大肉吃得有点腻?平常喜欢的肉菜也少了些许“兴趣”,不少市民患上食欲不振、胃口不佳等节后病。

如何消腻?来试试这几样小凉菜吧,不仅方便易学,而且可口下饭。

爽口凉菜卷
材料:芹菜120克、胡萝卜120克、绿豆芽180克、白菜(取梗)180克、香菇120克、粉丝1.5把、春卷皮12张、芥末酱2大匙、蛋黄1个、盐1/2小匙、糖1/2小匙。

做法:芹菜、胡萝卜、白菜梗洗净,切丝;绿豆芽洗净,择除头尾;香菇泡软,切丝;粉丝泡软,切6厘米小段备用。1/2锅水大火烧开,放入芹菜、胡萝

卜、白菜梗、绿豆芽汆烫好,捞起沥干水分后加芥末酱及盐、糖拌匀。将春卷皮摊开,放上香菇、粉丝,边缘涂蛋黄后卷好,切段装盘即可。

夫妻肺片
材料:牛肉、牛杂、盐炒花生仁、卤水、酱油、芝麻粉、花椒粉、味精、八角、花椒、肉桂、川盐、白酒、辣椒油等。

做法:将鲜牛肉、牛杂洗净,牛肉切成500克重的块;将牛肉、牛杂放入沸水锅内煮净血水捞起,置另一锅内,加入老卤水和香料(内装花椒、肉桂、八角)、川盐、白酒,再加清水,用旺火烧沸约30分钟后,改用小火煮90分钟,煮到牛杂熟而不烂,先熟的先捞出,晾凉待用;将卤水用旺

火烧沸约10分钟后,将味精、辣椒油、酱油、花椒粉、卤水放入碗中调成汁;将熟花生仁拍碎待用,再将晾凉的牛肉、牛杂等切成约6厘米长、3厘米宽的薄片混合在一起,淋上味汁拌匀,分盘若干盘,分别撒上芝麻粉和花生仁末即成。

金针菇拌芹菜
材料:芹菜250克、金针菇150克、枸杞少许、盐、香油适量等。

做法:芹菜去掉老梗、老叶,洗净;金针菇去掉根部,洗净,枸杞用温水浸泡;芹菜、金针菇分别过沸水焯一下,捞出,放入凉水中浸凉,捞出沥水切段;把材料放入盆内,将调料撒入,搅拌均匀即可。依个人口味,还可以加辣油和白

醋调味,口感更棒。

老醋核桃仁
材料:核桃200克、食盐、醋、酱油、糖、香油、香葱(适量)等。

做法:核桃仁放一个大碗里,加入热水泡10分钟左右,捞出核桃仁,把皮剥掉,这一步比较费事,但是它是美味的关键。取一只大小适中的碗,放入核桃仁,淋上醋,醋的量比较多,要没过核桃仁一半,如果不喜欢浓厚的醋味,可以加点清水把味道调淡。再放一勺酱油,酱油不能放多了,不然会抢了味道,咸味不够再加少许盐;撒上半勺糖,最后把香葱粒撒在上面,浸泡15分钟以上,差不多就入味了。可以放上几颗枸杞调色,会让菜品看上去更美味。(综合)