

## 百花园

——花城资讯，一网打尽

5日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:  
适宜

风稍大,但温度适宜。很适宜旅游。

穿衣:  
较冷

建议着大衣、呢外套加毛衣、卫衣等服装。

感冒:  
易发

昼夜温差大,易发生感冒,适当增减衣服。

晨练:  
较不宜

风力稍大,较不宜晨练。

交通:  
良好

天气好,路面干燥,交通气象条件良好。

## 牡丹区中小学齐上勤俭节约课

## 回收桶里没剩饭剩菜了

本报菏泽3月4日讯(记者李凤仪 通讯员 邹爱武)“小朋友,拍拍手;吃饭前,要记住;不挑食,不忌口;讲节约,好习惯;农民伯伯最辛苦。”3月4日,在牡丹区实验幼儿园小三班的教室里,老师石珊珊在吃饭前正带领小朋友吟唱这首歌。

4日下午,记者在梅园学校

的餐厅看到,这里到处都有勤俭节约的教育内容,“谁知盘中餐,粒粒皆辛苦”、“一粥一饭当思来之不易,半丝半缕恒物力维艰”的名言警句,时刻提醒学生不要浪费。

如今,学校采用的是分餐制,学生以班为单位就餐。在容纳近两千人的餐厅里,学生用餐过后,餐桌上没有学生扣掉

的馍皮和剩菜,在餐厅一角预备的剩菜剩饭回收桶里,也找不到剩饭剩菜的影子。

大黄集中学是牡丹区一所比较偏远的农村中学。去年学校投资200余万元新建了学生餐厅,大大改善了学生的就餐环境。据学校校长张东生介绍,他们每学期都通过校会、国旗下讲话,主题班会等对学

生进行勤俭节约教育。记者看到,在午餐时间,同学们陆续来到餐厅,自觉排队打饭,秩序井然。

据牡丹区教育局负责人介绍,按照上级厉行勤俭节约,创建节约型校园的要求,牡丹区中小学师生在营造节约光荣、浪费可耻的氛围,积极建设节约型校园。

## 数字影院

## 文广局喊你去年检

年检时间截止到3月15日

本报菏泽3月4日讯(记者 李德领) 4日,记者从菏泽市文广新局获悉,为进一步规范电影市场管理,保障电影放映单位的合法、有序经营,菏泽文广新局将对全市数字影院进行备案年检换证,年检时间截止到3月15日。

据悉,根据《电影管理条例》等法规规定,各数字影院持《年检申请书》等相关材料到市文广新局办理放映证备案年检。对经审核符合条件的,予以通过年审,不符合条件的,书面通知申请单位。逾期不提交年检年审申请以及未通过审核的电影放映经营单位,将依法注销放映经营许可证,并函告当地工商行政管理部门。

## 今日惊蛰,你吃梨了吗

惊蛰时节,天气还比较干燥,民间有吃梨习俗

## 莫生气,生气易伤肝

惊蛰时节肝气旺盛,人易动怒,所以,惊蛰养生要重视对肝脏的保养,使肝脏机能正常,以适应

惊蛰节气的变化,减少疾病的发生。春季养肝是多方面的,首先要重视精神调养,应戒暴怒,更忌情

怀忧郁。尤其是老年人,要保持心态平和,不妄动肝火,否则肝气升腾太快,易患眩晕、中风之病。

## 多吃蔬菜,饮食益清淡

惊蛰天气明显变暖,饮食应清温平淡,多食用一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等,增强体质抵御病菌的侵袭。

惊蛰时节,乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效。

另外,咳嗽患者还可食用莲

子、枇杷、罗汉果等食物缓解病痛,饮食宜清淡,油腻的食物最好不吃,刺激性的食物,如辣椒、葱蒜、胡椒也应少吃。

## 穿衣重保暖,以“捂”为主

惊蛰时节尽管天气转暖,但气温变化比较大,尤其是晚上和中午的温差相当大,在穿着上要注意保暖。如气温太低,暴露在外部的肢体会因为风寒的侵袭而出现发凉麻木、行动不灵、酸痛等不适,特别是膝关节外皮下脂肪少,缺乏保护,对冷空气的侵袭较为

敏感,受寒后更易发生局部麻木、酸痛等,久之会引发关节炎。因此,此时节在穿着上还是要注意保暖,以“捂”为主。

惊蛰,一年中的第三个节气。农历书中记载:“斗指丁为惊蛰,雷鸣动,蛰虫皆震起而出,故名惊蛰。”这个时期,气温回升较快,渐有春雷萌动,“惊蛰”是指钻到泥土里越冬的小动物被雷震苏醒出来活动。

惊蛰时节,乍暖还寒,天气比较干燥,民间素有吃梨的习俗,有润肺止咳、滋阴清热的功效。

菏泽新世纪电影城推荐  
“双重重力”下的爱情  
《逆世界》3月7日上映



《逆世界》是一部由卢森堡、丹麦、加拿大、英国、美国、法国联合摄制,由吉姆·斯特吉斯主演的科幻爱情片。该片的预告片就为观众首次呈现了上下颠倒的视觉奇观。

在《逆世界》中,“蜘蛛侠女友”克里斯滕·邓斯特与吉姆饰演的伊达和亚当,因为身处不同重力的星球,他们的生活环境以及阶级,都因此不同。

大部分的情况下,他们只能抬起头,仰望彼此的鼻尖。当然,一旦寻找个合适的空间,让重力成为一种助力,邓斯特与吉姆之间就能上演悬在半空中的“翻天一吻”了。

双重重力下的“约会”,充满了许多的不可逆。邓斯特说她在《逆世界》中完全不能穿裙子。除此之外,双重重力下的“约会”还有哪些不同寻常处?3月7日,来“谈”不一样的恋爱吧。

## 东明坠子斩获马街书会二等奖

本报东明3月4日讯(记者李贺 通讯员刘汉功 王恩标) 在近日举行的2013中国·宝丰马街书会上,东明县焦园乡农民王雨秀表演的坠子《仨儿争爹》获得二等奖。

2月22日,宝丰马街书会在河南省宝丰县杨庄镇马街村举行,宝丰马街书会拥有700多年历史,来自全国各地的1500多名说唱艺人同场献艺,河南坠子、徐州琴书、京东大鼓、西河

大鼓、三弦书等曲种各显魅力。

据了解,“马街书会”俗谓“十三马街会”,起源于元朝延佑年间,清初参加人数有2700多人,发展至今已达数十万人。