

## 百花园

花城资讯, 一网打尽

19日生活指数▶▶▶

Weather

旅游:  
适宜穿衣:  
较冷感冒:  
易发晨练:  
适宜交通:  
干燥温度适宜,很适宜  
旅游。建议着大衣、呢外  
套加毛衣、卫衣等服装。昼夜温差大,极易  
发生感冒。空气清新,是您晨  
练的大好时机。天气较好,路面比  
较干燥,路况较好。

## 气温坐上过山车,一周三降

温度多变,市民要及时增减衣物

本报菏泽3月18日讯(记者李贺) 春季气温变化大,本周气温上下波动体现更明显。据菏泽市气象台发布的一周天气预报显示,本周菏泽冷空气频繁,19日,22日,24日分别有三股冷空气来袭,并伴有大风,市民应注意降温与防风,多锻炼增强免疫力。

“春天孩儿面,一日三变脸”。菏泽近期的天气忽冷忽热,气温如过山车飙升骤降,恍如在冬夏之间频繁穿越,许多市民也是换装不及,大街上也是羽绒服与短袖同时登台。

未来几天气温变化更为频繁,本周就将迎来三股冷空气,分别是19日,22日,24日,冷空气

将带来大风天气,不过并无降水。市民需及时增减衣物,注意防寒保暖。

另外,春季是冷暖空气频繁交汇的时期,天气多变忽冷忽热,各种各样的疾病也容易发生。医生建议,春季应该多锻炼,增强免疫力。

未来三天天气情况如下:

18日夜间到19日白天,晴转多云,最高温度23℃,最低温度10℃,南风3-4级转2-3级。19日夜间到20日白天,晴,最高温度15℃,最低温度4℃,南风3-4级转北风3-4级。20日夜间到21日白天,晴转多云,最高温度17℃,最低温度3℃,北风3-4级转南风3-4级。

## 提个醒

踏青归来

别忘了用温水洗把脸

阳春三月,桃红柳绿,正是踏青赏花的好时节。春游踏青不仅能使人在美好的大自然中开阔心胸,陶冶情操,而且能强身健体,对健康极为有益。因而人们纷纷出外踏青、郊游,感受春的气息。不过,有些特异体质的人却在踏青赏花时出现眼痒、打喷嚏、咳嗽、皮肤发痒等症状而游兴全无。更有甚者出现喘息、呼吸困难等,这就是过敏。

过敏体质者春游时应注意避免接触花粉,日照强时在阳光下的活动时间最好不要超过一小时。对花粉过敏者,不宜到树木花草多的公园或野外,外出时戴口罩,并带上抗组胺药物。

外出回来时,一定要彻底清洁,用温水洗洗脸,在洗脸时不要用碱性强的产品(如香皂),因为皮肤表层有一层脂膜,如果用碱性洗脸产品洗脸,会破坏这层脂膜,使皮肤受到刺激,加重过敏。最好用温和的洗面奶,这样可以清洗掉附着在脸上的灰尘、花粉颗粒等,避免过敏性疾病的发生。

## 支一招

春分  
要注意饮食搭配

春分属仲春,在中医养生看来,此时肝气旺,肾气微,因此在饮食方面要戒酸增辛,助肾补肝,禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区。如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时,可佐以葱、姜、酒、醋类温性调料,防止这类菜肴性寒偏凉,食后有损脾胃而引起腹部不适;而在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时,应配以蛋类滋阴,以达到阴阳互补的目的。

一道大蒜烧茄子,方便易学,可以凉血止血,消肿定痛,是春分时节不错的养生菜。

配料:大蒜25克,茄子500克,葱、姜、淀粉、酱油、白糖、食盐、味精、植物油、清汤各适量。

做法:茄子去蒂洗净,剖成两瓣,在每瓣的表面上花成十字花刀,切成长4厘米,宽2厘米的长方形块(不要切断)。葱、姜洗净切碎,大蒜洗净切成两瓣备用。炒锅置大火上烧热,倒入植物油待七成热时,将茄子逐个放入锅内翻炒见黄色时,再下入姜末、酱油、食盐、蒜瓣及清汤,烧沸后,用文火焖10分钟,翻匀,撒入葱花,再用白糖、淀粉加水调成芡,收汁勾匀,加入味精起锅即成。

上火、春困、哮喘、皮炎近期多发

## 明天春分,小心常见病染身

今年春分在3月20日,太阳到达黄经0度(春分点)时开始。这天昼夜长短平均,正当春季九十日之半,故称“春分”。春分时,我国除青藏高原、东北、西北和华北北部地区外都进入明媚的春天,在辽阔的大地上,杨柳青青、莺飞草长、小麦拔节、油菜花香。

但是,此时也是一些春季常见疾病的高发时期,因此一定要提高警惕,做好养生保健的工作,防止疾病的发生,下面针对四大常见疾病为您支招如下:

## 关键词:上火

春天虽然气候适宜,但风多雨少,人体内的水分容易通过出汗、呼吸而大量丢失。加上天气变化反复无常,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,导致生理机能失调,出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂、大便干燥等“上火”症状。

防病妙招:要防“上火”,首先要生活有规律,注意劳逸结合,适当休息;多吃蔬菜、水果,忌吃辛辣食物;多喝水,促进体内“致热物质”从尿、汗中排出;

必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。

## 关键词:春困

看着窗外明媚的景色,关在办公室里的人们似乎总是一副懒洋洋的样子,对什么都提不起精神,这就是“春困”了。“春困”主要与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐有关,有时出现这种现象也是亚健康的表现。

防病妙招:对那些已“染”上“春困”的人来说,可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多喝水,少吃油腻、热性食物,尤其是火锅。多吃些胡萝卜、白菜、柑橘等含有大量维生素的食品,摄取足够的蛋白质,有助于提升人的精力;办公室白

领犯困时,可适当做头部按摩缓解症状。

## 关键词:哮喘

春天一到,各种花草草都焕发出新的色彩,让人眼前一亮。不过也让一些特别“敏感”的人遭了殃。春天是哮喘的高发季节,如果不注意平时的生活细节,很容易复发。

防病妙招:一些生活细节必须注意,比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝,因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏;注意哮喘发作是否与食物有关,如虾、牛奶、桃子等,应当引起注意;慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林、消炎痛等;减少吸入花粉,日间或午后少

外出;不用地毯,每周将被套、床单、枕巾、衣服等用热水(50℃以上)洗1次;室内湿度保持在50%以下。

## 关键词:皮炎

随着气温升高,各种春季皮炎的发病率呈上升趋势。据专家介绍,春季皮炎是一种光感性皮肤病,主要致病原因是皮肤对阳光中的紫外线过敏。

防病妙招:适当外涂防晒剂,以保护皮肤免受各种波段的紫外线和可见光的损伤;不要用含光感物质较多的化妆品;多吃富含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果,油菜、菠菜、莴苣、无花果等尽量少吃或不吃;洗脸时尽量不用热水、碱性肥皂和粗糙毛巾。



菏泽新世纪电影城推荐

## 历史传奇的“国际之路”

《止杀令》3月22日上映

美国环球电影公司20年来唯一投资的华语电影《止杀令》,堪称今年3月国内影市最大制作的华语电影。做为华语电影代表作之一亮相釜山电影节,战争史诗电影《止杀令》将全球准同步上映,导演王坪曾介绍说,“这是中国电影第一次在国际上准同

步全面上映。”

《止杀令》由中日韩三国顶级团队和演员联合,耗资8000万人民币拍摄,用半年的时间跨越山东、到西北地区、内蒙古等近6个省进行实景拍摄,这近乎真实的还原了丘处机走过的35000里面见成吉思汗劝阻杀

戮的经历。

在场上,该片要求实景还原,对每一个参与的演员也要求“真”,没有飞檐走壁、飞天遁地,有的是刀剑相见、拳拳到肉,将“一言止杀”这一段鲜为人知的历史传奇,搬上了大银幕。

