

6日生活指数

Weather

旅游:  
很适宜穿衣:  
暖感冒:  
少发晨练:  
适宜交通:  
良好

温度适宜又有微风相伴,很适宜旅游。

建议着长袖衬衫加单裤等春秋过渡装。

无明显降温过程,发生感冒机率较低。

天气不错,空气清新,是您晨练的大好时机。

天气较好,路面干燥,交通气象条件良好。

# 错过牡丹不要紧,来看芍药吧

## 曹州牡丹园内芍药盛开,花期持续至26日前后;同时曹州牡丹园票价调整为40元

本报菏泽5月5日讯(记者张歆然) 6日首届中国菏泽芍药赏花旅游节开幕之际,曹州牡丹园票价调整为40元。目前,园中的芍药已进入盛花期,总体花期将持续至本月26日前后,错过观看富贵牡丹的游客可前去一睹芍药

的妖娆。5日,记者从曹州牡丹园了解到,由于牡丹花已逐渐败落,曹州牡丹园票价由盛花期时的60元调整为40元,但免票政策不变,半价票、打折票也将以40元为基础。牡丹虽已败落,但芍药已

进入盛花期。据曹州牡丹园总经理王汝昌介绍,目前大部分芍药早、中、晚花品种均已盛开,紫凤玉、大富贵、春晓等名贵芍药品种也已盛开,总体花期将持续至本月26日前后。首届中国菏泽芍药赏花旅

游节启动仪式将于6日在曹州牡丹园东门举行。芍药节开幕后,曹州牡丹园还将在国花馆内举办芍药文化系列展出,演出活动有芍药品种图片展、芍药文化艺术展、芍药文化典故传说、芍药文化历史药用价值展等。

### 衣服太紧 情绪或变坏

你知道吗,穿什么样的衣服会影响我们日常的情绪?

很多职场男性喜欢穿衬衣、打领带,这样会加重心理负担,极易让人被各种压力和愉快打垮。当你觉得心情欠佳时,不妨穿一件圆领或松口的休闲T恤,这样能有效减轻束缚感。

情绪欠佳的日子里,最好不要穿容易皱的麻质衣服。皱皱巴巴的衣服让人第一眼看上去,就会产生很不舒服的感觉,更容易让人烦躁不安。

衣服如果太紧,心情不好时,会造成压迫感。对女性来说,一定要避免穿窄裙、连裤袜、束腰的服装,尤其不要穿紧身牛仔褲,否则更会加重情绪上的压抑感。穿宽松的服装会让你呼吸轻松、血液循环畅通,不良情绪得到缓解。

(综合)

# 立夏已过,吃西瓜的季节来了

## 西瓜富含维生素,还可解暑,但吃法不当的话可能伤及脾胃

立夏过夏天到,天越来越热,吃西瓜的人也越来越多。

西瓜含有多种维生素,例如维生素A、B、C,也含有多种矿物质,包括铁、钙、钾、磷、镁、锌等,果汁中谷氨酸、精氨酸、果糖、苹果酸含量极为丰富,含水量高达96.6%,有“夏季瓜果之王”的美誉。在历代医药书籍中,关于西瓜做药用的记载甚多,认为它具有解暑热、止渴、利小便、治疗喉痹、解酒毒等多种功效。现代研究也证明,西瓜确有解暑、利尿、降压、驱虫等

多种作用,具有较为广泛的医疗用途。

西瓜虽好,但本身是生冷之品,较为寒凉,因此体质虚弱、月经过多者、消化不良的慢性胃炎者、年老体迈者,皆不宜多食。吃多了易伤脾胃,造成腹胀、腹泻、食欲下降。因西瓜含有较多的糖分,故糖尿病患者也不宜多食西瓜。一次食入西瓜过多,西瓜中的大量水分会冲淡胃液,还会引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。

此外,很多人喜欢吃冰镇西

瓜,认为镇的越凉越过瘾,其实这对身体特别脾胃伤害非常大,因为脾胃最怕寒凉。因此,最好把西瓜从冰箱拿出,常温放置1-2个小时,这样更养生。

如果吃了冰镇西瓜,不妨过后喝碗红糖水,这样可以缓解寒凉。当然,如果生姜红糖水更好了,特别女孩子,吃过凉西瓜还容易痛经,配些生姜水很不错。

当然,吃西瓜还可以搭配些性温的水果,如桂圆、荔枝,喝些大枣水等,这样也可平衡寒凉。

(综合)



# hi, 80后, 你是“初老族”吗?

前一分钟拿起电话准备拨号,后一分钟就忘了要打给谁;到银行去取钱,想了很久也想不起密码;以前烦恼青春痘,现在烦恼小细纹;前些年玩命工作,还没到30岁,颈椎痛啥的都来了……

心情消极,颈椎老化,消化道疲软,记忆力减退……如果你符合网传的50条症状,搞不好已经一脚踏进了“初老族”的圈子。近来,“初老症”成了百度热词。不少80后比对症状后发现,自己似乎已经“未老先衰”。

“初老症”一词源自热播的台湾偶像剧《我可能不会爱你》,特指在生活和工作的双重压力下,一些年轻人心理

年龄往往比实际年龄大,对新鲜事物缺乏兴趣,心态消极,并且身体开始出现衰退迹象。

华东师范大学心理工作室资深心理咨询师陈默说,在心理学领域并没有“初老症”一说,网友指的“初老”可能是心理年龄大于生理年龄,心理提前走向衰老的主要诱因来自于压力和紧张的情绪。

除心理外,“80后”身体也有“初老”症状。“现在很多年轻人30多岁,肠道就开始衰老。”一消化科专家说,肠道其实是人体内最早衰老的地方,因为每天需要通过它吸收营养、排除毒素等,“肠

道衰老带来的最直接的问题就是宿便。”

便秘会带来一系列的麻烦,不仅会导致肤色晦暗,斑痘丛生,口臭等问题,还可能致使腹部堆积过多的脂肪,腰围大增,从而产生诸多疾病。

因此,要缓解“初老症”,首先要培养正确的价值观和人生观,确立健康的身心状态,不要过分追求完美,要学会开心工作、快乐生活。其次要好好休息,保证夜间11点至早上6点这段黄金睡眠时间。同时,要调整好生活节奏,进行适当的健身,诸如瑜伽、散步、游泳、爬山等。

(综合)

### 网传“初老症”症状

- 1.以前糟蹋身体,现在被身体糟蹋。
- 2.越来越觉得专家说法都是唬人。
- 3.如果不喃喃自语,脑子就会打结。
- 4.越来越不喜欢改变“已经习惯的习惯”。
- 5.对于磁场不对的人,可以毫无牵挂地跟他说再见。
- 6.认识新朋友的速度与几率逐渐钝化。
- 7.很讨厌在外面过夜,因为要带好东西。
- 8.对于陌生网友的“我们可以交朋友吗?”说法,觉得无比愚蠢而没有耐心。
- 9.枕头旁边,电脑键盘旁边,出现一堆万金油、白花油、绿油精等提神药方。
- 10.讨厌过生日这件事。

(综合)

影讯 菏泽新世纪影城推荐

### 黄晓明+邓超+佟大为 =“中国合伙人”



《中国合伙人》,中国第一部创业传奇巨制,由香港著名导演陈可辛执导、中影集团及我们制作有限公司出品,北京光线影业发行,内地三大小生黄晓明、邓超、佟大为等强大阵容首次合作,定档5月18日全球公映。

电影讲述结识于80年代的三位大学好友成东青、孟晓骏、王阳,一起打架,泡妞,梦想去美国。在时代激流中,有的美国梦圆,有的美国梦碎,有的美国梦圆了又碎——惟齐力创办英语培训学校的新梦想,将三子紧紧绑在了一起。时光穿越20多年,“土鳖”、“海龟”和“愤青”三个好朋友,齐力创办英语培训学校。

近日,剧组曝光了主角造型照,三位偶像立马成了“史上最土”合伙人。

电影《中国合伙人》是一部根据真人真事改编的励志故事,故事讲述教育机构“新梦想”的三位创始人艰辛的创业历程,以及他们的苦尽甘来。

# 想显年轻?学学抗皱操吧

皱纹是“爱面子”女性的心头大患之一。最近,日本《日经杂志》指出,很多情况下,肩颈肌肉僵硬会影响脸部血液循环,进而导致皱纹。同时,文章还介绍了一套操,帮助促进血液循环,有效防治法令纹和颈纹。

动作一(如图1):采取坐姿,膝盖分开,背靠椅子,两手在椅背握住,向下拉伸(如果感觉动作有些勉强,可以背部挺直,两手在背后交叉);收紧肩胛骨,胸部向前挺,同时脖子缓缓向后,左、右、前的

顺序拉伸,每个方向维持5秒左右。

动作二(如图2):采取坐姿,右手抓住椅子,左手置于右耳后边;左手把头部向左侧拉,维持5秒左右,拉伸颈部右侧肌肉,然后换方向重复做。

动作三(如图3):仰头,向上伸出舌头,维持5秒左右;然后舌头分别向左右伸,维持5秒左右。每天做两组,每组动作各做5次,可以锻炼颞肌,使其能为面颊提供足够的支撑力,有助预防法令纹、颈纹和下巴。

(综合)

