



# 大观园

## 正月理发店 生意照样好

本报讯(记者 蒋龙龙 实习生 常青 钟行利) 民间有“正月理发死舅舅”的忌讳,但春节过后,省城不少美发店的生意却依旧不错,不过客流基本以青年人居多,老济南们仍在坚守这条传承多年的“规矩”。

近日,记者探访了济南几大连锁美发店,发现虽然正值正月,但美发店仍有不少顾客在等待剪发。为吸引学生客流,不少美发店还打出了学生优惠的特价牌。济南市佛山街的一家美发店平时的客流主要为中青年人。店主李女士告诉记者,美发店春节后的客流量一般为每天50至60人,和往年基本持平。“虽然正月里忌理发,对我们店影响不大。”李女士认为,虽然多数人知道正月不宜剪头的习俗,但为了出门求学、务工等诸多原因对此习俗并不在意。市民王先生正在等待剪发,他告诉记者,他是应届大学毕业生,为了参加招聘会,特意来剪发。

## 西客站片区 色彩将不会太亮

本报讯(记者 刘雅菲) 西客站片区的城市色彩将不会太灰、太亮、太暗。

在近日召开的城市色彩环境规划设计专题会议上,济南要求西客站片区城市色彩规划设计,要坚持“淡妆浓彩,湖光山色”八字色彩环境设计原则,以公建为色彩基调,做到“三要三不要”:要以中性为主,要与公建搭配,要总体协调,不要太灰、不要太亮、不要太暗,通过色彩的合理搭配、科学布局,增强视觉效果,提高城市品位和档次。

## “开学季” 公交增开区间车

本报讯 省城迎来“开学季”,为方便学生客流乘车,125路、128路、13路共增加10个班次,并加开区间车。K94路将加大早高峰投入,自2月17日起,每周一至周五早6:30起高峰班次由32个增加到36个,发车间隔缩短为6分钟一班。31路线早6:12至7:00区间车间隔12分钟,7:00至7:51区间车间隔为10分钟。另外,77路早6:15由沙王庄发车前往唐家庄,6:30由北店子发车前往槐荫中学,132路早6:40由交校路发车前往郑家店。

(孟燕 徐军)

# 雨雪启程,周初冷飕飕 后期气温回升明显

## 气象站

本报2月16日讯(记者 孟燕 实习生 徐军) 元宵节刚过,冷空气便马不停蹄从西北赶来了,受此影响省城将迎来2月以来第二轮雨雪天气。根据济南市气象台的预报,从16日夜间开始到17日将有雨夹雪转小雪,最高温降至3℃左右。

16日,济南最高温

8.3℃,不过天气一直比较阴沉。济南气象台发布重要天气预报,据目前气象资料分析,受西南暖湿气流和冷空气的共同影响,16日夜间阴有雨夹雪,17日白天转小雪,局部地区可能有中雪,预计17日白天到夜间可能会出现对交通有影响的积雪和道路结冰。提醒驾驶员谨慎驾驶,注意交通安全,同时也要注意添衣保暖。

根据预报,下周省城将有一次降雪过程,周初气温

较低,后期气温将明显回升。16日夜间到17日阴有雨夹雪转小雪,伴有轻雾,东北风3~4级,阵风6级,最低气温-1℃左右,最高气温3℃左右。18日阴转多云,东北风3级,最低气温-4℃~-2℃,最高气温2℃。19日多云间阴,北风短时南风2~3级,最低气温-6℃~-4℃,最高气温3℃左右。20日~21日晴间多云,南风3~4级,气温回升。22日~23日多云转晴,南风3级,气温回升明显。



16日,漫天雾霾再度袭击济南。人们站在千佛山上,只见市区景色一片迷茫,只能看到山下的部分建筑。

当日下午济南的空气质量指数高达252,达到重度污染。 本报记者 周青先 摄

## 营养课

# 日常饮食要注意荤素搭配

### 专家建议要多吃蔬菜、水果



张昊和王欢是一对甜蜜的新婚夫妇,蜜月旅行归来,王欢准备的晚餐却越来越“素”,无肉不欢的张昊总是忍不住抱怨“怎么没我的菜?”这也让王欢犯愁了,“老公不到30岁就有了将军肚,为了健康着想,我怎么能改变他的饮食习惯呢?”

安利营养顾问张巍告诉记者,中国营养学会建议中国人每人每天应摄取300

-900g蔬菜和200-400g水果,但据调查显示国人的平均果蔬食用量却不足400g,使身体健康陷入隐患。有意识地摄入种类丰富的果蔬营养,不仅能够保证充足的维生素矿物质摄入,还可以摄入神奇植物营养成分,让身体更有效地对抗环境污染、辐射等造成的自由基氧化侵袭,减缓衰老、预防多种慢性疾病。

张巍也介绍,植物营养素,这种“植物自身合成的天然有机化合物”对于健康至关重要。科学家成功验证

了众多植物营养素的积极作用,如大蒜中的蒜氨酸、茶中的茶多酚等,对防治慢性病、改善亚健康、调节内分泌等都具有积极作用。我们的心脏、肌肉、关节、大脑、内脏、免疫系统都备受植物营养素的精心呵护,随时随地为我们抵御氧化、衰老、肿瘤、糖尿病,高血脂、高血压的侵袭。如果日常膳食摄入的植物营养素不足,可以选择富含植物营养素的补充剂来弥补,例如,纽崔莱倍立健片等。

(记者 王倩)

## 提个醒

## 历下公安亲民热线 今日集中接听

本报讯 2月17日上午9点30分到11点,历下区公安分局负责同志将带领治安、户政、出入境、法制、刑警、经侦、消防等部门负责同志,集中接听“亲民服务热线”66666117,听取群众意见,接受群众对窗口服务、治安防范、执法办案等工作的咨询。(尉伟 郭梦)

## 自来水兑纯净水 可减少水垢

本报讯 近日,多位市民反映自来水水垢增多。济南水务集团称开启了地下水水源,导致水垢增多。济南市现有自来水指标均符合国家标准。

“我的热水壶刚烧了几次开水,壶底怎么就结了一层水垢?”家住张庄路附近的李女士反映,以前自来水并没有白色漂浮物,现在怎么有了水垢?“自来水的质地是不是有问题啊?”记者还了解到,张庄路、堤口路、经纬片区、无影山片区以及玉清水厂供水片区(经十路)反映水垢多的居民较多。

济南水务集团称为了保障供水管网的安全运行,减少供水管网爆管,按照济南市政府要求,启用部分地下水。由于自来水中地下水含量增加,导致水垢增多。“济南市现有自来水指标均符合国家标准。”据水务集团相关负责人介绍,水垢主要是水中的钙和镁的沉淀物。水垢以固体沉淀物的状态进入身体,在胃酸的作用下,又会被分解成钙镁离子,对身体有一定好处。

想要减少水垢,自来水可与纯净水勾兑后再饮用。有条件的家庭可以购买一些瓶装的纯净水与自来水勾兑再去煮沸。如果水的总硬度通常为300毫克每升左右,人们可以用2:1的比例来勾兑,即两份纯净水加一份自来水,这样产生水垢不会太多。

(蒋龙龙 钟行利 常青)

## 宝贝快来学防身

本报讯 2月23日,齐鲁晚报网联合加能宝贝,为4-7岁的孩子们准备了一场特别的防身自卫体验活动。情景模拟儿童防身训练、体能小游戏,还有专业教练现场指导,游戏学习两不误!此外,点评本次活动还有机会获得价值千元的课程及宝贝玩具。报名时间截至2月21日,报名电话:82667782。(本记)

<b>便民服务</b> 电话: 85196183 85196489 传真: 85196184		<b>管道安装维修</b> <b>专通下水道抽化粪池</b> 修改上下水15066138884	<b>家政服务</b> <b>金诺家政保姆、月嫂、育儿嫂</b> 钟点工、病陪、保洁。另聘保姆86551153	<b>空调移修</b> <b>美的售后移修</b> 移机安装●维修充氟 工商88933315注册	<b>家电空调移修</b> ◆精修空调冰箱82251001 ◆快修彩电18764012190	<b>收旧货车83421216</b> <b>◆最高价收车15726100150</b> <b>◆现金收车18764466567</b> <b>◆收车82268888</b>
<b>专业疏通</b> <b>疏通改道修换马桶打孔</b> 抽化粪池58602850 18888372276	<b>疏通改道修换马桶</b> 打孔 89152716 13791137050	<b>水电 66961688</b> <b>◆疏通68671116钻孔</b>	<b>社区保姆、钟点、育儿嫂</b> 聘保姆82650077,15668351116	<b>三联移修</b> 五区连锁 保三年 87964789	<b>◆修彩电冰箱空调</b> 89825882	<b>汽车租赁</b> <b>◆正捷租车62331511</b>
<b>通下水道抽化粪池</b> 13688641615改上下水	<b>疏通改道修换马桶</b> 打孔 89152716 13791137050	<b>专业钻孔</b> <b>◆钻孔66951658</b> <b>◆钻孔58762395</b>	<b>爱彤月嫂、保姆及培训</b> 总公司88111116花园69953238 天桥69955668济钢58766585	<b>美的售后88534508</b> 工商注册 五区连锁 移机安装 维修充氟	<b>◆修 86986192</b> <b>◆修彩电冰箱洗衣机</b> 86631296	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天
<b>疏通改道抽化粪池</b> 86631124	<b>专业通下水 改管道</b> 钻孔13455127318 抽化粪池 82191212	<b>◆钻孔66951658</b> <b>◆钻孔58762395</b> <b>◆钻孔15165312966开墙</b>	<b>心诚家政</b> 月嫂、育儿嫂、保姆、 保洁、病陪、钟点工 86468023、86551798	<b>诚信空调移修</b> 移机安装 维修充氟 88211518	<b>◆修 86986192</b> <b>◆修彩电冰箱洗衣机</b> 86631296	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天
<b>五区连锁 专通室内外管道</b> 修改上下水、抽化粪池 1562450584	<b>★通改上下水抽粪池</b> 86700184,13406961566	<b>◆芬达家政公司67860163</b> <b>◆保洁队18866811801</b> <b>◆保洁 58756646</b>	<b>◆30拆装修67666002</b> <b>◆专车移修82252221</b>	<b>◆修 86986192</b> <b>◆修彩电冰箱洗衣机</b> 86631296	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天	
<b>通下水改管道抽化粪池</b> 87999962 58619055	<b>◆30通抽化粪池82838698</b>	<b>老年公寓</b> <b>◆红夕阳15726114462</b> <b>◆历下三院81188690</b> <b>◆医养13706418408</b> <b>◆高档87511296</b>	<b>◆修防盗门开换锁</b> 66666660	<b>◆修 83238336</b> <b>◆购轿车面包车</b> 15853141093	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天	
<b>专业疏通改道修换马桶</b> 杨 15098882348 82217833 打孔	<b>◆保疏通81890088</b> <b>◆快疏通68671119</b> <b>◆快疏通89222280</b>	<b>专业开锁</b> <b>◆修防盗门开换锁</b> 66666660	<b>◆热水器太阳能85940189</b>	<b>◆修 83238336</b> <b>◆购轿车面包车</b> 15853141093	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天	
<b>专业疏通下水道</b> 修改管道 抽化粪池13156015631	<b>◆快疏通89222280</b>	<b>◆修防盗门开换锁</b> 66666660	<b>海尔热水器太阳能移修</b> 空调移机、维修、充氟、 清洗、回收86670085	<b>◆修 83238336</b> <b>◆购轿车面包车</b> 15853141093	<b>首汽租车</b> 首汽租车 专业品质 公车改革 长租短租 限时优惠: 租三天送一天	

友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件本刊信息不作为承担法律的责任和依据。