

百花园 ——花城资讯,一网打尽

13日  
生活指数



旅游:适宜

风较大,但可尽情享受大自然风光。



穿衣:较冷

建议着厚外套加毛衣等服装。



感冒:较易发

天凉温差大,适当增减衣服。



交通:良好

气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# 菏泽市气象台发布大风蓝色预警 天冷莫忘添衣裳

本报菏泽10月12日讯(记者李贺)连日来,菏泽一直是雾霾天,12日,一场冷空气来袭,菏泽刮起了大风。菏泽市气象台14时34分发布了大风蓝色预警信号,24小时内受大风影响,平均风力可达6级以上,阵风7级以上。受冷空气影响,菏泽气温降低,14日最低气温仅8℃,市民应注意增加衣物。

目前正是“三秋”时期,受枯

秆焚烧等因素影响,菏泽近日空气质量不好,雾霾天频现。12日,菏泽刮起了大风,一阵阵风不但让出行的市民拉紧了衣领,造成的扬尘还让人们带上了口罩,在路上行走能感到大风裹挟的尘土打在脸上。

12日14时34分,菏泽市气象台发布大风蓝色预警信号:24小时内受大风影响,平均风力可达6级以上,阵风7级以

上;可能持续。建议广大市民关好门窗,加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物,妥善安置易受大风影响的室外物品,遮盖建筑物资。行人尽量少骑自行车,刮风时不要在广告牌、临时搭建物等下面逗留。

受冷空气大风影响,未来两天菏泽气温走低,14日菏泽最低气温仅8℃,市民应注意

添加衣服。

未来三天具体天气情况如下:12日夜间到13日白天,阴转多云,最高温度18℃,最低温度10℃,北风4-5级转3-4级。13日夜间到14日白天,多云转晴,最高温度21℃,最低温度8℃,北风转南风2-3级。14日夜间到15日,晴转多云,最高温度25℃,最低温度11℃,南风2-3级。

## 秋季预防感冒 7个小常识

进入秋季,天气渐渐转凉,早晚温差大,感冒的人越来越多。下面,将为您介绍几个秋季预防感冒的小常识。

### 1、空气流通

最好在早中晚各开窗通风三次,每次15分钟为宜,既保持了室内空气清新,又抑制了细菌的滋生。

### 2、晚上关窗

晚上睡觉的时候一定要关窗,夜晚温度低,冷风侵袭很容易引起哮喘等疾病的发作。

### 3、适度锻炼

天气凉快之后,随着体感舒适度的提高,运动的人也多了起来。登山、步行、打太极都是耐寒锻炼的项目,可以提高身体免疫力。

### 4、规律作息

很多人在夏天睡得晚,作息不规律,若延续到秋季,容易造成抵抗力下降。所以在季节交替期要保证规律的作息和生活节律,早点上床睡觉,适当延长睡眠时间,同时多喝水。

### 5、均衡营养

天气转凉后,人们会食欲大增,在干燥季节多吃些滋阴润肺多酸的食物很好,如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等,少吃辛辣食物,适当“贴膘秋”。

### 6、早晚加衣

老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人,在早晚出门时一定要带一件外套。“春捂秋冻”之说也要因人而异,体质较弱、抵抗力较差者更要注意保暖。在秋装的选择上也要充分考虑到舒适、防护和保健等多方面因素。

特别提醒:秋季时节的昼夜温差加大,我们要注意保暖,对于心脑血管疾病和支气管哮喘类疾病的患者要加强保暖,随时增减衣物。

### 7、按摩头部

如果是风寒引起的感冒,按摩头部能起到有效的治疗作用。具体方法是找到百会、风府、风池、天柱等穴,按压50次,早晚一次。喝姜汤也适用于初期患风寒感冒的患者。

另外,体质比较弱的人一定要注意锻炼身体,感到冷的时候就及时加衣。

大家好,我是今天的可爱宝宝马伊一,他们都说我长得慈眉善目的,而且特别喜庆,很招人喜欢,你们说是不是呢?昨天那小风刮得那叫一个透心凉啊,可是妈妈还给我拍了张穿得那么少的照片,看着都觉得很冷有木有?!

根据气象台叔叔阿姨们的预报,这几天气温又下降了,今天最高气温就只有18℃,大家一定要注意保暖哦~



本报今日菏泽官方微信今起推出“宝宝说天气”栏目,关注今日菏泽官方微信,发送宝宝照片以及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等),同时标注“宝宝说天气”即可参与。同时本报今日菏泽诚征“宝宝说天气”冠名方,有意向请致电18453053391。

齐鲁晚报·今日菏泽官方微信——“牡丹传媒”为菏泽市民传播最全面民生信息、最新鲜生活资讯,并开展多项互动活动。致力为菏泽传递更多正能量。

关注方式:扫描右方二维码。通讯录里搜索“牡丹传媒”进行关注。

官方微信二维码  
齐鲁晚报今日菏泽



菏泽便民总汇

及时信息,品牌推荐

广告热线  
15253007919

**SUMMIT 萨米特陶瓷**  
地址:菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)  
电话:0530-5113766

**能强陶瓷**  
GRIFINE GRIFINE CERAMICS  
地址:长江路1115号华平小区西邻 电话:0530-5962333

**KLF 客来福 衣柜·移门**  
地址:亿丰时代广场A5-215-222 电话:0530-5224498

招聘 分类 栏

**欧王漆** 健康墙面漆 木器漆  
地址:菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)  
电话:5056600 18816017970

**AOSMAN 奥斯曼卫浴**  
品不凡·质非凡  
地址:长江路1115号华平小区西邻 电话:0530-5962333

**环氧地坪漆**  
SENET  
电话:18765307099 5338099  
地址:菏泽市牡丹区恒盛大市场D5-32号

**大自然地板 Nature**  
地址:长江路中段华平小区东 电话:0530-5171333

**盼盼木门**  
PANPAN WOOD DOORS  
特惠活动进行中……  
地址:长江路华平小区南门德乾玖号西临 电话:5611711

**金意陶·瓷砖**  
地址:华英路牡丹大酒店北佳合花园楼下  
电话:0530-5858333

**Diamond 钻石瓷砖**  
地址:长城路曹州牡丹园南门50米(牡丹新城售楼处北邻)  
电话:18005401500 15315661777

**广东海信冰箱营销股份有限公司**  
现招聘营销员,市场人员,若干名,  
要求:营销员,全日制本科以上学历,有家电经验者优先录用,底薪2000+提成+奖金,业绩突出者提前转正,转正交纳五险一金。  
市场人员,要求全日制专科以上学历,有家电经验者优先录用,底薪800+提成+奖金,业绩突出者提前转正,转正交纳五险一金。  
联系人:成女士,电话:0530-5326111

广告热线:15253007919

**斯内克公司** 主营电子血压计  
每个老人都需要一台血压计  
全城零售免费送货 诚招各县区代理商  
地址:菏泽市兰州北路2188号 电话:13954008383

**阳光门业**  
高端木门 实木100%  
展厅:黄河路与太原路交叉口北50米东侧 电话:1561388