



今日霜降天渐冷,需防“燥”“湿”和忧郁

本报济南10月22日讯 (记者 王茂林) 10月23日是二十四节气中的“霜降”,它是秋天的最后一个节气,自此初霜始现。专家提醒,这一时节养生保健尤为重要,养生方面防秋燥、防湿邪以及防秋郁是我们要注意做好的功课。

到来,霜降节气有天气渐冷、初霜出现之意,也意味着冬天不久将开始。民间有谚语说“一年补透透,不如补霜降”,养生专家认为,霜降时节的养生保健非常重要。

由于天气逐渐转为寒凉,秋燥开始明显,中医提醒,霜降的养生首先要重视保暖并预防鼻咽干燥、口渴便秘等一些秋燥

症,在膳食调理上,可以多吃芝麻、蜂蜜、银耳、青菜等柔润的食物,还可以多吃生梨、葡萄、香蕉这一类水分丰富的水果。除了防秋燥,秋季防湿也很重要,莲子、苡米、冬瓜、莲藕、山药等食材有祛湿化滞、和胃健脾的作用。

俗语道“伤春悲秋”。专家提醒,秋季养生防秋郁首先不要随

意打破生活规律,即使心情不好也不要方寸大乱;在饮食上可以多吃鸡蛋、猪肉、羊肉及豆类等食物,多参加娱乐活动。

据省气象台短期天气预报,近三天我省将以晴间多云天气为主,气温呈现略有回升的趋势。未来两天全省天气预报如下:

23日白天,晴间多云,鲁西

和鲁中北部有霾。最低气温鲁中山区和半岛内陆10℃左右,其他地区12℃左右。最高气温内陆24℃左右,沿海21℃左右。

23日夜间到24日白天,全省天气晴间多云。最低气温鲁中山区和半岛内陆13℃左右,其他地区15℃左右。最高气温内陆26℃左右,沿海23℃左右。

拍婚纱照近来频出纠纷,省消协提醒消费者:

当心婚纱照拍前拍后两个价

结婚拍套漂亮的婚纱照,本来是高兴的事,然而许多消费者却在拍婚纱照时,遭遇商家的陷阱,多掏了钱还扫了兴。近日,省消协发布消费案例和消费提醒,在拍摄婚纱摄影艺术摄影时“三要一不要”,以避免消费陷阱。

本报记者 韩适南 实习生 周冉冉 通讯员 张有文

案例一:说好外拍免费,临拍却又要入场费

无棣的韩先生前不久在县城某婚纱摄影店订了一套价值1399元的婚纱摄影服务。在预定过程中,得知可以去滨州大型实景基地拍摄,他当即询问自己这个价位是否可以去滨州拍,在得到肯定答复后,满心欢喜的他就欣然缴纳了定金。但是在去拍照的前一天,却被婚纱摄影店告知,因为价位太低,需要缴纳入场费200元。

韩先生很生气,表示当初对方没有说明这一规定。而婚纱照店却拿出单据,指明其中一项条款是“最终解释权归婚纱摄影店所有”。因为婚期迫在眉睫,韩先生无奈,只得多缴纳了200元的入场费用。但在拍完以后,韩先生来到了无棣县消协投诉。最终在消协调解下,婚纱照店归还了多收韩先生200元的入场费。

案例二:拍完不给底片,套餐相框材质太差

“拍完不给底片,要说狮子大开口。”省消协工作人员说,日前,消费者柯女士就对一家影楼不给底片进行了投诉,经调解,影楼归还柯女士所有照片底片。除此之外,有的婚纱影楼还推出“超值套餐”,先以超低价吸引消费者,然后再通过增加照片费牟取暴利。一般所谓的超值套餐包括的照片数量很少,而拍摄婚纱照时,摄影师经常会多拍几十张照片作为备用,由于这些照片婚纱照系中

不可能全部用完,因此新人对那些弃之可惜的“多余”照,只好又再次花钱购买。

除了这些方面,相框也是投诉的热点,有的套餐相框材质很差,必须加钱才能升级。省城一消费者的套餐相框不仅表面有刮痕,而且旁边的漆也有些掉落,于是对影楼进行了投诉。据了解,一般大影楼在选片之前,消费者是看不到相框材质的,因此不少消费者不得不花钱“升级”相框。



提醒:尽量了解详情,并签订规范合同

省消协相关工作人员就此提醒,拍摄婚纱摄影艺术摄影,应做到“三要一不要”。

一要“货”比三家,或者向有经验的朋友咨询,选择口碑较好的正规影楼。

二要对影楼的整个拍摄过程及后期制作可能产生的费用做详细了解,并进行约定,因为婚纱摄影在约定服务套餐之后还有许多加价的环节,比如增加入册的照片、相框升级等。

三要尽量签订合同示范文本,明确约定服务的要求和标准,细化双方的权利义务,协议内容应尽量包括拍照的婚纱和礼服套数、入册照片的张数、不入册样片购买的价钱、挂墙相框的大小和材料、相册的尺寸和制作效果等。

四是不要轻信商家的口头承诺和宣传,谨防商家口头承诺的赠送服务项目成为“水中月”。

你知道吗

节能环保建筑6年后将占半数

据新华社北京10月22日电 建筑材料的“绿色化”正悄然发生,节能、环保以及轻量化正在成为建筑材料发展趋势。根据国家规划,到2020年我国城镇绿色建筑占新建建筑比重要从2012年的2%提升至50%。

记者22日在第九届中国北京国际建筑节能及新型建材展上采访发现,以往常见外墙砖、砂浆等建材难觅踪影,取而代之是包括节能保温材料、新型涂料及防水材料,绿色节能建筑技术解决方案在内的建筑节能及新型建筑材料的各种新品新技术。

“巨大的市场需求,正在促使这个行业不断推陈出新。”中国建筑节能协会常务副秘书长邹燕青介绍说,绿色建筑已上升到国家战略高度,2014年国家在建筑节能方面投入将超过40亿元,而到2015年,全国新增绿色建筑面积10亿平方米以上,2020年我国城镇绿色建筑占新建建筑比重将提升至50%。

绿色建筑,是指在节水、节能、节材、环保等方面,从设计到运营都执行更严格能耗标准的建筑。据住建部建筑节能与科技司副司长韩爱兴透露,过去5年我国绿色建筑都以每年翻倍速度发展,截至去年末绿色建筑总面积近1.63亿平方米。

资料显示,目前我国95%以上既有建筑是高耗能建筑,能耗水平与国际先进水平差距较大。以供热为例,我国集中供热的一次能源消耗为20公斤标煤/平方米,高出同纬度欧洲国家一倍。因而绿色建筑的推行,对改善我国的大气环境也有着重要的意义。



想知道逸周末公众微信最新分享了什么?来,扫一扫吧

小心,骗子用这招没密码也能盗走你的钱

注意!最新信用卡诈骗招式:最近许多人接到021-95566的电话,称用户信用良好可提升额度,接着对方还能准确说出用户的家庭地址信息。最后索要用户需要提额的卡号、有效期、卡背面三位数!如果你信了,按要求做了就毁了!大家切不可提供,提供了这些信息就可以在网络上支付了!记者从上海警方处核实,这确实是近期新出现的新型网络诈骗,目前已经有多名市民接到冒充的“95566客服热线”而中招。我们该如何识破这种骗局呢?赶快关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo)看看吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——“逸家人”现在也开通了,欢迎亲们回家!

齐鲁晚报 生活日报 广告中心服务电话

广告中心客户部:0531-82963188 82616676(文传)

85196557 85196552 85196150 85196158

设计部:85196177 85196155

财务部:0531-85196569

拓展部:0531-85196866(主任室)

85196299 85196137 85196138 85196139

省内代理部:82608360 82963199

省外代理部:82616688 82616800

汽车工作室:85196006 房产编辑室:85196627

都市消费编辑室:85196368

旅游编辑室:85196613 财金编辑室:85196316

健康编辑室:85196381 教育编辑室:85196190

生活日报经济专刊部:85196191,85196182,85196543

地方广告部:82966343 85196050

分类广告部:85196199 85196272 85196184(传真)

地址:济南市经十路16122号 邮编:250014

中国平安 PINGAN 平安直通·车险 不止于领先

来电询价 免费送 高档玻璃水



4008-000-000

中国移动 China Mobile

公告

尊敬的客户:

为了提升我公司业务支撑系统的整体服务能力,给客户提供更好的服务,2014年10月23日晚23:00至24日早上8:00,我公司将进行业务系统升级,升级期间业务系统将停止业务受理、业务查询、话费充值、网上营业厅等服务,由此给您带来的不便,敬请谅解。

特此公告。

中国移动通信集团山东有限公司