



4日生活指数



旅游:适宜

风稍大,但可尽情享受大自然的风光。



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。

# 假如旅游团队发生安全事故……

## 菏泽市旅游系统开展安全事故模拟演练

本报菏泽11月3日讯(记者张建国)记者从菏泽市旅游局获悉,连日来全市旅游系统内开展了安全事故演练活动。活动将持续到11月17日。

据介绍,为全面提高菏泽市旅游系统安全应急处置能力,按照省旅游局《关于在全省旅游系统开展安全事故模拟演练的通知》要求,市旅游

局决定于10月28日-11月17日,在全市旅游系统内开展安全事故演练活动。

此次安全事故模拟演练活动,要求各县区旅游局、旅行社企业以及导游员各自模拟虚构一个旅游团队安全事故,并按照《山东省旅游安全管理有关规定》要求,以电话、手机短信形式报告上级单位。

本次活动旨在通过模拟

演练,查缺补漏,总结问题和经验。加强旅游系统各级单位的安全意识,强化县区旅游局对旅游企业的监督检查。督促企业认真开展对旅游从业人员尤其是导游员的安全教育和培训,及时更新安全教育和培训知识内容,落实安全培训制度,从而增强从业人员的应急处置能力。

## 你的器官该“打扫”了吗

经常打嗝、腹胀?白天老犯困?脸颊两侧长痘痘?这些症状有可能是五脏六腑该“清理”了,身体在给你发报警信号呢,这信号怎么解?不同的器官又该怎么“打扫”?

### 一、检查心脏是否需要打扫

有以下症状则证明需要打扫:

- 1. 舌头溃疡;
- 2. 额头长痘;
- 3. 失眠、心悸;
- 4. 经常胸闷或刺痛;

如何打扫心脏中的垃圾?

- 1. 用莲子心泡茶,在家歇竹叶或生甘草;
- 2. 按压少府穴,手掌心第4、5掌骨之间,握拳时小指与无名指指端之间;
- 3. 适量喝绿豆汤。

### 二、检查肝脏是否需要打扫

有以下症状则证明需要打扫:

- 1. 指甲表面有凸起棱线或凹陷;
- 2. 乳腺增生;
- 3. 偏头痛,脸部两侧长痘痘。

如何打扫肝脏中的垃圾?

- 1. 按揉太冲穴(足背第一、二跖骨结合部之前凹陷处)每次3~5分钟,觉轻微酸胀即可;
- 2. 眼泪排毒法,难受时哭出来也可排毒;
- 3. 每天吃一小把枸杞。

### 三、检查脾脏是否需要打扫

有以下症状则证明脾脏需要打扫:

- 1. 面部长色斑;
- 2. 白带过多;
- 3. 口气明显,唇周长痘或溃疡。

如何打扫脾脏中的垃圾?

- 1. 按压商丘穴,在内踝前下方的凹陷中,每次3分钟左右,保持酸重感即可;
- 2. 多吃点乌梅或醋;
- 3. 饭后走一走。

### 四、检查肺脏是否需要打扫

有以下症状则证明肺脏需要打扫:

- 1. 皮肤呈锈色,晦暗;
- 2. 便秘;
- 3. 多愁善感,容易悲伤。

如何打扫肺脏中的垃圾?

- 1. 排汗解毒。除运动外,热水浴也可以;
- 2. 按压合谷穴,在手背上第1、2掌骨间,第2掌骨桡侧的中点处;
- 3. 吃百合,食用时加工时间不要过长。

### 五、检查肾脏是否需要打扫

有以下症状则证明肾脏需要打扫:

- 1. 月经量少或经期短;
- 2. 下颌长痘;
- 3. 容易疲倦,四肢无力。

如何打扫肾脏中的垃圾?

- 1. 按揉涌泉穴,在足底前1/3处(计算时不包括足趾),不要用力太大,每次5分钟;
- 2. 多吃冬瓜、山药,少吃盐;
- 3. 切忌乱吃药。

### 六、检查胃脏是否需要打扫

有以下症状则证明胃脏需要打扫:

- 1. 胃气胀;
- 2. 舌淡无味;
- 3. 舌苔重或有瘀斑;
- 4. 经常反酸烧心;

如何打扫胃脏中的垃圾?

- 1. 少吃腌制食物,及生冷食物,刺激性食物;
- 2. 规律饮食,每餐定时定量,避免过饥或过饱,并细嚼慢咽,以减轻胃肠负担;
- 3. 注意胃部保暖。

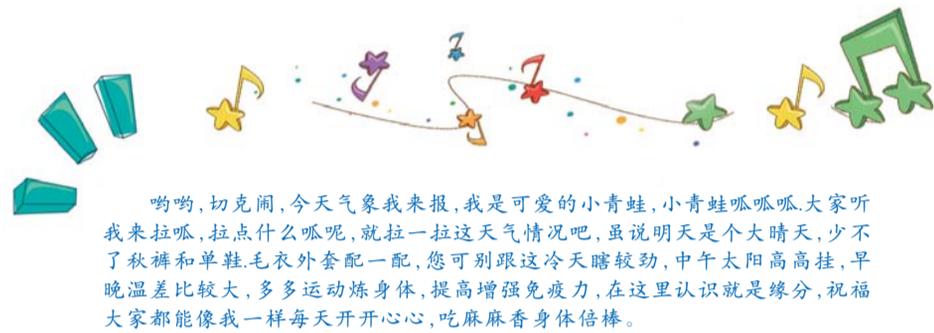
### 七、检查胆脏是否需要打扫

有以下症状则证明胆脏需要打扫:

- 1. 消化功能异常;
- 2. 易倦、思睡;
- 3. 有黄疸。

如何打扫胆脏中的垃圾?

- 1. 少吃高脂肪类的食物,少吃动物内脏、蛋黄等富含胆固醇的食物;
- 2. 坚决不熬夜;
- 3. 少坐多活动。



哟哟,切克闹,今天气象我来报,我是可爱的小青蛙,小青蛙呱呱大家听我来拉呱,拉点什么呱呢,就拉一拉这天气情况吧,虽说明天是个大晴天,少不了秋裤和单鞋.毛衣外套配一配,您可别跟这冷天瞎较劲,中午太阳高高挂,早晚温差比较大,多多运动炼身体,提高增强免疫力,在这里认识就是缘分,祝福大家都能像我一样每天开开心心,吃麻麻香身体倍棒。

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。

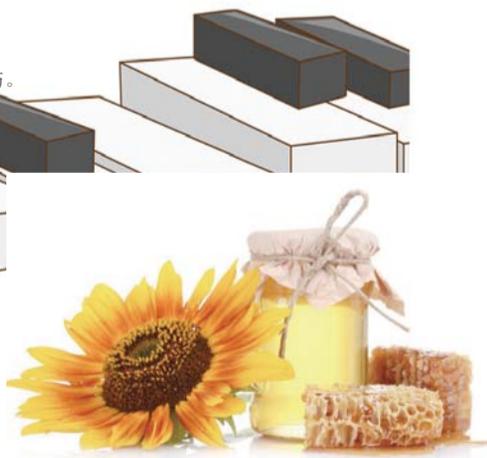
齐鲁晚报·今日菏泽官方微信——“牡丹传媒”为菏泽市民传播最全面民生信息、最新鲜生活资讯,并开展多项互动活动。致力为菏泽传递更多正能量。

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



### 宝宝说天气



### 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 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

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

**欧王漆 健康墙面漆 水性漆**  
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**  
地址: 长江路1115号华平小区西邻 电话: 0530-5962333

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

**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: 361388

**盼盼木门 PANPAN WOOD DOORS**  
特惠活动进行中……  
地址: 长江路华平小区南邻德乾玖号西邻 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

**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