

周末天气

周末天儿仍挺冷,部分地区有小雨

本周末将有冷空气活动影响我省,部分地区还有小雨、阵雨天气。气温较低,外出活动仍需注意保暖。

据省气象台预报员介绍,预计于15日夜间到来的冷空气对我省的主要影响将是海上大风,气温有所下降但不算

明显,预计过程降温幅度在3℃~4℃。提醒大家周末外出活动注意防雨防寒。

据省气象台短期天气预报,14日夜间到15日白天,鲁西北和鲁西南地区有小雨;周日除鲁西南地区,其他地区可能有降雨。

具体天气预报如下:

14日,全省晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-1℃左右,其他地区3℃左右。

14日夜间到15日白天,全省晴转多云,鲁西北和鲁西南地区有小雨。最低气温:鲁西

北、鲁中山区和半岛内陆地区2℃左右,其他地区4℃左右。

15日夜间到16日白天,鲁西南地区天气阴转多云,其他地区天气阴有阵雨转多云。最低气温:内陆地区4℃左右,沿海地区7℃左右。

本报记者 王茂林

周末生活

清洁冬装实用大全,您马上就能用上



本周末开始进入供暖季,这也预示着真正的冬天要来了,各种冬装是时候倒腾出来了。这些放了大半年的衣服拿出来后,其中有不少是需要清洁一下的。话说现在的衣服五花八门,材质也是各种各样,你若搞不懂清洁的方法,弄不好冬装还未贴上你身,就先自己受伤了一次。

在这里小编为亲们准备了一个冬装清洁实用大全,



告诉亲们不同衣服的不同清洁方法,很靠谱哟。这里先给大家拿出其中的一招晒晒,让亲们看看好使不好使。比方洗毛线衣可用下面的办法:洗涤前拍去灰尘,放在冷水中浸泡10~20分钟,拿出后挤干水分,放入洗衣粉溶液或肥皂片溶液中轻轻搓洗,再用清水漂洗。为了保证毛线的色泽,可在水中滴入2%的醋酸(食用醋亦可)来中和残留的肥皂。洗净后,挤去

水分,装入网兜,挂在通风处晾干。

当然上面只是说的毛线衣的一种清洗方法,其他的像皮衣、灯芯绒衣服、打底裤、羽绒服等等也都有清洁的好办法。

到底还有哪些好办法?关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史信息哦!

糖尿病患者可中餐“西”吃

今天(14日)是“世界糖尿病日”,今年活动的口号是“健康饮食与糖尿病”。如果您家老人血糖高,您不妨学学专家教给咱的中餐“西”吃预防办法。

第三军医大学新桥医院内分泌科主任郑宏庭介绍,中餐常用的煎炒烹炸因高油、高脂、高热量易阻碍糖尿病患者饮食治疗。糖尿病患者烹调膳食时可以借鉴西餐常用的蒸、拌、煮等办法。

专家指出,西餐烹调很少用油,这对糖尿病患者有益。能生吃的蔬菜尽可能生吃,或者用开水烫一下即可食用,这样可以充分保留蔬菜的营养成分。郑宏庭建议糖尿病患者在控制膳食总热量的前提下,可以适当增加西餐常用的一些蔬菜,如黄瓜、番茄、生菜、卷心菜、花菜、西兰花、土豆等。这些蔬菜所含热量低,有的利尿,有的可降低血压、软化血管。特别是土豆,血糖生成指数比米和面都低,可以代替主食。

(据新华社)

GO·资讯

活动

坐标:济南 15日(周六)14:30,生活日报“生活大讲堂”在经十路中润世纪城三期1号楼4层齐鲁晚报艺术培训中心举行,知名营养专家杜慧真为大家讲解冬季养生知识。想听讲座者可拨打热线(0531)85193404、85193420免费索票。

坐标:济南 16日(周日)10:00,“‘走近名家 文化沙龙’——对话马勇”将在泉城路新华书店五楼报告厅举行。马勇是中国社会科学院近代史研究所研究员。

坐标:济南 16日(周日)10:30,新锐作家张晓晗将携其作品《女王乔安》、《少年博物馆》,在泉城路新华书店举办签名售书活动。

坐标:临沂 15日(周六)下午,临沂市红十字会将在临沂大学美术学院举办“呼吸道梗阻、心肺复苏术等急救救护知识和技能”培训活动。

演出

坐标:济南 15日(周六)19:30,2014李宗盛“既然青春留不住”济南演唱会将在济南奥体中心体育馆举行。

坐标:济南 16日(周日)19:30,大型励志话剧《致青春》将在山东省会大剧院歌剧院上演。

坐标:青岛 15日(周六)10:30,儿童剧《小小阿凡提》将在青岛广电影视剧场上演。

展览

坐标:济南 即日起至22日,“宁浩书历代名人咏济南诗书画展”将在济南五龙潭公园武中奇纪念馆举办,展览展出宁浩近期的百余幅作品。

坐标:济南 16日(周日),山东博物馆“非洲野生动物大迁徙展”将向公众免费开放,这是迄今为止全国最大最好的非洲野生动物展。

(扫描本版“微观逸周末”里的二维码,好看的、好听的、好玩的资讯“一手掌握”)

本报记者 雒武
实习生 李晓明

《娱人制造·感恩十年》

主题系列慈善活动

“此时此刻”感谢有你

时间/2014.11.15-16(周六、周日) | 地点/济南世贸国际商场中庭

主办单位: 娱人制造文化传媒有限公司

媒体主办: 齐鲁晚报

许巍《此时此刻》巡回演唱会济南站 | 时间/2014.11.29 | 地点/济南奥体东荷体育馆

出品方: 北京巨星龍文化传媒 / 青岛金汇方圆投资

联合主办: 齐鲁晚报

承办单位: 济南娱人制造文化传媒 / 巨星龍票务代理

鸣谢单位: 《身边有你大不同》栏目

网络合作: 舜网

票务总代理: 大麦网 [400-610-3721(全国)] www.damai.cn

战略合作伙伴: 山东世博演艺 / 战神文化传媒 / 济南星驰广告传媒 / 济南圣阳广告 / 济南新世纪电影城 / 和金资本 / 青岛乐文汇文化产业 / 艺海传媒 / 河南无限映画广告有限公司

省级广播唯一合作媒体方: 城市之音FM99.1十周年

市级广播唯一合作媒体方: FM103.1济南交通广播

娱人制造网址: www.yurenzhizao.cn

合作酒店: 天地仁和连锁酒店

齐鲁晚报

居尚LIFE

和金资本

乐文汇

无限映画