

## 周末天气

## 周末两天晴冷,最低-8℃左右

从省气象台短期天气预报来看,未来三天没有明显降水。前几天刚刚经历了一场不算酣畅淋漓的雨雪天气,下一场雪何时能到来成为人们新的期盼。

较为寒冷的天气预计未来三天还将持续,外出活

动建议大家注意保暖。从省气象台短期天气预报来看,本周五、周六以北风为主,周日逐渐转南风,未来三天气温较低的鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区的最低气温在-7℃左右,其他地区在-4℃左右。

近日具体天气预报如下:30日白天,全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右,其他地区-3℃左右。

30日夜间到31日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆

地区-8℃左右,其他地区-4℃左右。

31日夜间到2月1日白天,全省天气晴转多云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-7℃左右,其他地区-4℃左右。

本报记者 王茂林

## 周末生活

## 年前清洁厨卫 妙招助事半功倍

都说“过了腊八就是年”,在准备年货,期待喜气洋洋的过年氛围之前,主妇们或者是煮夫们都绕不开大扫除。如果是打算亲自动手的,先别着急蛮干,尤其是对待除污困难户厨卫时,花点心思,能够事半功倍哦。

打扫厨房,最难的恐怕就是清洗抽油烟机了。很多家庭会选择聘请专业人士上门清洗,如果想自己动手洗的话,清洗时就要注意,千万不要随便拆开洗。因为抽油烟机这种高速旋转的机械对平衡要求很高,如果平衡被破坏,就容易产生噪音加大、震动加剧的现象,严重时甚至会导致运转失灵。那不拆开要怎么洗?试试这个方法吧。在清洗之前首先启动抽油烟机,用清洗剂喷射需要洗的部分,之后就会看到油污及脏水一道流入储油斗中,随满随倒,直到储油斗中的

水变清就可以了。亲自动手擦洗抽油烟机时别忘了利用家里旧的搓澡巾,这样既能达到去污效果,也不会伤害抽油烟机的表面。除了抽油烟机,微波炉、冰箱、灶台都是不能忽略的清洁对象。而在清洁这些地方时,可以尝试柠檬水、苏打水、淘米水甚至是啤酒,往往都会收到意想不到的清洁效果。

厨房的油污让人头疼,卫生间的污垢本事也绝不能小觑。而如何让那些光洁的表面重新容光焕发,是打扫卫生间的重中之重。清洁卫生间的玻璃时,可以用专业的玻璃清洁剂,这样能有效地防止水雾产生。而清洁瓷砖时就可以就地取材,用旧牙刷和牙膏就能把很多缝隙间的污渍去除。清洁洗手盆、浴缸等陶瓷洁具时,可以用



白醋和柠檬皮来清洁,先将洁具表面的污垢擦洗一下,用软布蘸上一点白醋进行擦拭,或直接用柠檬皮进行擦拭,洁具表面就会亮洁如新。而水龙头表面的水渍还可以直接用土豆搞定。看完这些,还不快快去见证奇迹的诞生。

虽然打扫很辛苦,但爱美的人士别为了清洁厨卫而伤了纤纤玉手。做完清洁手上有油污时,可以把手先浸

湿,然后取一撮玉米粉放入手中,轻搓一分钟后用水冲净即可。既不伤手,又能将手上的油污轻松处理掉,不妨试试吧。

当然,说了这么多小妙招,其实还有一个妙招能让大扫除省时省力,那就是平时就注意清洁。尤其是厨卫,平时多清洁,就会减少重污垢的形成,到时候任何一次打扫都会变成小菜一碟。

本报记者 许恺玲

## 逸周末微信微社区开通啦,邀您畅所欲言

逸粉们,好消息,逸周末微信公众号微社区开通啦!

亲们可以在微社区里自由交流:发帖、回帖、上传照片,展开讨论,像在传统的论坛一样方便,解决了亲们无法直接交流、互动的难题。双向交流一定会给亲们带来更好的互动体验,让大家的沟通更便捷、更畅快。

更重要的是,在微社区,不再是小逸一个人的独角戏,亲们可以走到前台来,成为这里的主人。亲们有什么想法、建议和发现,或者有什么感兴趣的话题,都可以发到这里,小逸不但能看到您发的帖子,其他不管您认识不认识的逸粉也都能看到您发的帖子,大家还能互相讨论呢,这是在朋友圈做不到的。

那么,怎么登录微社区呢?

关注逸周末公众微信号后,您就会看到,在屏幕的下方有三个频道,中间那个就是“微社区”。点击打开微社区,您就可以浏览和发帖了。

浏览到某一篇帖子,您如果想分享给更多的朋友,可以点击屏幕右上角的按钮。在这里,您既可以将帖子发送给朋友,分享到朋友圈,也可以复制链接,还能调整字号大小呢。

您如果创建新帖子,点击屏幕下方的“发话题”,发言即可。

您如果参与某一篇帖子的讨论,点击这篇帖子,再点击屏幕下方的“回复”,发帖即可。

在“发话题”的左侧是刷新按钮,点击一下就可以刷出新的动态。“发话题”的右侧上部是快捷按钮,点击一下“搜索”,您就可以迅速搜索到想要的资讯或图片。下部是“个人主页”,在您的这一亩三分地儿里,又有“我的活动”、“我的话题”、“我的通知”、“我的私信”等按钮。

在逸周末公众微信号首页,屏幕下方三个频道中最左边的是“齐鲁晚报”,点击“齐鲁晚报”,您就可以看到“齐鲁晚报网”、“晚报电子版”和“关于我们”这三个板块。齐鲁晚报网、晚报电子版里面是齐鲁晚报网和晚报当天刊发的新闻内容。

本报记者 雒武  
实习生 彭宗璐



## 这些食物就能清血管,你干吗非得吃补药

“看了这篇文章,妈妈再也不用担心我的血管。”人一进中年,这血管总会多多少少有些毛病,像血压问题了、血糖问题了、血脂问题了……因为这些毛病,弄得很多人提心吊胆,甚至花了大笔大笔的钱,大把大把地吃补药,且不说这钱花得值不值,单说这药不停地吃就不是啥好事。

有啥更好的法子吗?有啊,咱常吃的食物中,有些就能起到血管清道夫的作用,一边享受美食,一边保护血管,岂不美哉。快快关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,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。



## GO·资讯

## 活动

●坐标:济南 31日(周六)9:30—11:00,国家级茶艺技师、高级评茶员孔青青将在省图书馆退园·海岳楼举行茶文化知识讲座。

●坐标:济南 31日(周六)9:00—11:00,“六艺”体验活动——洪传陈式太极拳将在省图书馆尼山书院广场举行。

●坐标:济南 2月1日(周日)8:30—14:00,雪地汉式婚礼体验活动将在金象山滑雪场举办。

●坐标:济南 即日起至3月8日,山东传统名砚精品展在济南市泉城路新华书店二楼的“三希堂”书店开展。

## 演出

●坐标:济南 30日(周五)—2月1日(周日)每天的19:00,济南市吕剧院《家有贤妻》将在北洋大戏院上演。

●坐标:济南 31日(周六)—2月1日(周日)每天的19:30,英国苏格兰国家芭蕾舞团芭蕾舞剧《罗密欧与朱丽叶》将在山东省会大剧院歌剧厅上演。

●坐标:青岛 30日(周五)19:30,范景德钢琴独奏音乐会将在青岛大剧院上演。

●坐标:青岛 2月1日(周日)10:30,儿童剧《BOOM!》——疯狂科学秀将在青岛奥帆中心大剧场上演。

●坐标:青岛 2月5日19:20,2015新春戏曲晚会将在青岛市广播电视台明星大厅800平米演播室上演。

●坐标:青岛 2月5日19:30,“时光倒流”——经典电影音乐巡礼将在青岛大剧院上演。

●坐标:烟台 2月3日19:30,新泽西之夜《New Jersey Nights》将在烟台大剧院上演。

●坐标:烟台 31日(周六)14:30,经典儿童剧《皇帝的新装》将在烟台胶东剧院上演。

●坐标:菏泽 30日(周五)下午,开发区戏剧社驻剧团将在菏泽市老干部活动中心二楼演出驻剧《白蛇记》。

●坐标:菏泽 31日(周六)下午,开发区银龄四平调剧团将在菏泽市老干部活动中心二楼演出四平调《陈三两爬堂》。

●坐标:菏泽 2月1日(周一)下午,开发区两夹弦剧团将在菏泽市老干部活动中心二楼演出两夹弦《金镯玉环记》。

●坐标:菏泽 2月2日,郟城豫剧团将在菏泽市老干部活动中心二楼演出豫剧《骨肉仇恨》。

## 展览

●坐标:济南 30日(周五)—2月3日,2015全国年货精品展将在济南国际会展中心举办。

●坐标:济南 2月6日—2月10日,2015济南园博园精品年货购物节将在济南市园博园会展中心举办。

●坐标:济南 即日起至2月17日每天9:00—17:00,大刀记——山东抗战文物专题展将在山东博物馆举办。

●坐标:青岛 2月6日—2月9日,2015第八届青岛迎春特色年货购物节将在青岛国际会展中心举办。

●坐标:青岛 30日(周五)—2月3日,2015青岛年货会将在山东国际农展中心举办。

●坐标:烟台 31(周六)日—2月6日,“今日烟台·城市记忆”摄影展将在烟台市文化中心艺术馆展厅开展。展览将持续至2月6日。

●坐标:烟台 31日(周六)—2月3日,“李岩中国画人物作品展”将亮相烟台画院。

●坐标:淄博 30日(周五)—2月15日,2015淄博王府井年货展将在王府井广场举办。

●坐标:东营 30日(周五)—2月4日,2015第二届东营年货会将在东营黄河国际会展中心举办。

## 招聘

●坐标:济南 31日(周六)8:30—13:00,环球人力杯高校就业联盟大型招聘会将在山东大学体育馆举行。

●坐标:济南 2月1日(周日)8:00—12:00,环球人力杯大型基层岗位专场招聘会将在山东历城人才市场举行。

更多周末精彩活动资讯,详见本报逸周末官方微信。

本报记者 雒武 实习生 彭宗璐