

周末天气

# 本周末天气晴好,气温略有下降

据省气象台预报员介绍,今起三天我省天气状况总体不错,以晴好为主;今明两天我省将有两次弱冷空气活动,气温略有下降。

据介绍,在冷空气活动影响下,预计周日早间的最低气温鲁西北、鲁中山区和半岛内陆在4℃左右,其他地区在6℃左右。

本周六我们将迎来二十四节气中的“春分”,到了春分时节气,严寒已逝,气温回升较快,正是踏青的好时候。当然对于身体较虚弱的群体来说,仍要注意保暖,毕竟现在早晚温差较大,气温忽高忽低仍不稳定。养生专家提醒,这一时节在饮食养生方面,

应忌大热、大寒的食物,保持寒热均衡,也不宜饮用过于油腻的汤品。

近日具体天气预报如下: 20日白天,鲁南地区天气阴有小雨转多云,其他地区天气多云。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8℃左右。

20日夜间到21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7℃左右,其他地区9℃左右。

21日夜间到22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4℃左右,其他地区6℃左右。本报记者 王茂林

周末问答

## 大蒜发芽了 吃了有害处吗

济南的逸粉“像吃货样的吃”留言说,天一暖和,大蒜就开始不停地发芽,有的蒜明显瘦了。发芽的蒜是不是没啥营养了,甚至还会对人体有一定损害呢?

这还真是个问题,小编一下被难住了,是啊,有些东西发了芽是不能再吃的,比方土豆,那大蒜呢?小编为此专门请教了省城的营养专家,得到了一个肯定的答案:尽管吃,没事处,并且根据近年来的研究发现,发芽的大蒜比新鲜大蒜含有更多的有益心脏健康的抗氧化剂。所以发芽的大蒜是好东西,扔了很可惜。

专家讲了,大蒜的药用价值已经有了数千年的历史,食用大蒜或服用含有大蒜提取物的营养补充剂,通常被认为是降低胆固醇、血压水平和患心脏病风险的一种天然方式,发芽的大蒜也有同样的效果。另外,据报道,韩国庆北国立大学食品科学与生物技术学院的研究人员通过实验发现,发芽五天的大蒜的抗氧化活性要强于新鲜的大蒜,就是说它更有益于心脏的健康。

本报记者 雒武 实习生 彭宗璐

粉丝活动



## 逸粉携手植出“爱心逸林”

15日,由齐鲁晚报逸周末与章丘市园林局联合举办的公益爱心植树活动,在世纪大道与世纪西路路口北侧林带处举行,来自济南和章丘的30多个家庭的110余名市民参加了活动。在园林工作人员的指导下,大家一起努力,一片充满生机的“爱心逸林”很快建成了。图为参加植树的部分小朋友在“爱心逸林”前合影。

石剑芳 王晓 摄影报道

## 猜鲁能中超胜负赢景区门票

鲁能22日要主场对阵江苏舜天,小伙伴们猜猜这场比赛鲁能会不会赢,还是打个平手?通过逸周末微信(qiluyizhoumo)发送这场比赛的结果,猜中者可获得由稍游网提供的锦屏山景区门票两张。

参加方法:开赛前48小时至开球前,发送“猜鲁能比赛

结果(鲁能赢则需发送‘胜’,鲁能输则需发送‘负’,平局则需发送‘平’)+姓名+手机号码”到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号限猜一次)。

猜中者凭逸周末回复的领奖私信,可直接进入锦屏山景区游玩(领奖私信当做电子门票使用),当年有效。

锦屏山旅游度假区位于

济南市章丘文祖镇境内,属泰山山脉,因山顶开阔平坦,又名“平顶山”,自清初以来,就以幽、静、险、秀闻名于世,森林覆盖率达95%以上,年平均气温22℃左右。景区内栖息有鸟类80余种,生长有灵芝、何首乌、丹参等上百种中草药,生态环境原始、独特,保护好。

## 专家教你怎么把感冒病毒活活气死

“吃药感冒七天,不吃七天感冒”,这是许多人对感冒的认识,觉得吃药没多大作用,还对身体有副作用,不如由它去吧。治感冒吃药作用有限,不少专家对此一般也比较认可,但这并非说对待“感冒君”咱就束手无策。

最近,有权威媒体请国内知名中医专家,针对不同的感冒种类,拿出了不同的针对办法:让“感冒君”怎么来再怎么走。道理是这样的:看似差不多的感冒,实际上诱因并不相同,有的是干(干燥)出来的,有的是摸(触摸)出来的,有的是……好了,得知了这些诱因,咱就可以有的放矢,不用吃药,咱采取让“感冒君”无法得逞的做法就可以了。

到底怎么采取行动,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,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。

逸周末 微观

想知最新推送内容,扫一扫吧!

GO·资讯

活动

●坐标:济南 21日(周六)10:00,“人工智能时代怎样教养我们的孩子”大型公益讲座将在济南泉城路新华书店五楼报告厅举办。

●坐标:济南 21日(周六)10:00—11:30,《论中美博物馆界的展览合作:当前形势、机遇和挑战》讲座将在省博物馆学术报告厅举办。

●坐标:威海 22日(周日)9:30,《百姓课堂》将在威海文化艺术中心二楼报告厅为各位家长倾情奉献亲子关系智慧盛宴——《为孩子生命播下卓越的种子》公益讲座。

●坐标:临沂 21日(周六)9:30,临沂市人社局医保专家将在临沂万阅城市图书馆四楼报告厅为市民解读临沂市居民医疗保险政策。

●坐标:临沂 21日(周六)14:00—15:30,《春季养生面面观》营养讲座将在市图书馆四楼举办。

演出

●坐标:济南 20日(周五)19:30,上海越剧院越剧《红楼梦》将在山东省会大剧院歌剧院上演。

●坐标:济南 20日(周五)—22日(周日)每天的19:30,话剧《且爱》将在省话剧院情感剧场上演。

●坐标:济南 21日(周六)19:30,大型魔术主题秀《魔幻地带》将在济南铁路文化宫上演。

●坐标:济南 21日(周六)—22日(周日)每天的10:00,大型经典童话剧《阿里巴巴与四十大盗》将在山东剧院上演。

●坐标:济南 23日—24日每天的19:30,中国国家话剧院话剧《伏生》将在山东省会大剧院歌剧院上演。此次演出是国家艺术基金2014年度资助项目——“中演院线国家艺术精品推广工程”暨“2015中演院线国家优秀剧目演出季”开幕演出。

●坐标:青岛 21日(周六)—22日(周日)每天的10:30,儿童剧《爱丽丝梦游仙境》将在青岛奥帆中心大剧场上演。

●坐标:莱芜 28日10:00—11:30,14:30—16:00,《白雪公主》将在莱芜市会展中心凤凰剧院上演。

展览

●坐标:青岛 20日(周五)—22日(周日),2015第十届中国(青岛)特许连锁加盟投资理财展览会将在青岛国际会展中心举办。

●坐标:烟台 26日—29日,山东(烟台)国际艺博会暨奢华珠宝展将在烟台国际博览中心举办。

●坐标:烟台 21日(周六)—22日(周日),“大型变形金刚科普环保展”将在烟台文化馆展厅举办。

●坐标:日照 即日起至3月30日,2015年首届上海广州香港时尚精品服装服饰博览会暨南北土特产(日照)展销会将在日照市会展中心举行。

(更多周末精彩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

鲁医 [2013] 第07-29-173号

# 东方男科医院

专业男科 成就健康男人

0531-82988882

济南市市中区英雄山路162号

www.sddfkn.com

鲁医 [2013] D05-09-071

# 耳鼻喉医院

鼻炎、咽喉炎、耳聋耳鸣、中耳炎等

0531-83178888

济南市市中区英雄山路162号

www.jnebh.com

鲁医 [2013] D05-09-072

# 济南消化病医院

痔疮、肛瘘、便秘、腹泻腹胀等

0531-82979999

济南市市中区英雄山路87号

www.jngcyy.com

鲁医 [2013] D05-09-073

# 整形美容医院

美丽热线: 0531-55589555

地址: 济南经七纬二东方大厦东邻

韩美官网: www.jnhmgj.com

Bai 百度 韩美整形

韩/美/整/形/来/自/韩/国