



24日生活指数

旅游:适宜  
风稍大,但仍可尽情享受大自然风光。

穿衣:舒适  
建议穿长袖衬衫单裤等服装。

感冒:少发  
无明显降温,感冒几率较低。

交通:良好  
气象条件良好,车辆可以正常行驶。

# 南风刮三天,气温蹭蹭涨

## 未来几天,菏泽气温逼近30℃

本报菏泽4月23日讯(记者 李贺) 热情似火的夏姑娘正逐渐敲开“牡丹之都”的大门。23日,在菏泽大街小巷,短袖短裙等清凉夏装随处可见,午后阳光让人有灼热的感觉了。上周穿羽绒服的天气让人感觉很远,未来几天菏泽气温持续走高,逼近30℃,拥抱夏天吧。

天色晴朗,春色明丽,在飞絮和阳光的伴随中,菏泽气温一路蹿升,在充沛日光之下,空气里弥漫着草木葱茏的生机,万物都在尽情展示蓬勃生长的姿态,让人不禁感叹,这莫非就是人间的四月天。

“这几天从毛衣到秋衣到衬衣,每天都要换件更薄一点的衣服。”市民李先生说,23日更让人感觉到了夏天的炙热,这个任性的春天真要过去了,上周还穿羽绒服的天气感觉早已远去。

据菏泽市气象台预报,未来三天以晴天为主,持续南风。气温一路升高,逼近30℃,能让人充分感觉到夏天的到来,爱美的女性应该开始防晒了。

未来具体天气情况如下:24日夜间到25日白天,晴,最高温度29℃,最低温度14℃,南风3-4级。25日夜间到26日,晴转多云,最高温度29℃,最低温度16℃,南风3-4级。



## 走上街头为市民办读者证

23日,菏泽市图书馆流动服务站走进天香公园,不仅现场接受市民咨询查询,还提供现场办证、图书续借、图书借还等服务。据了解,为满足单位集体或社区读者朋友不便来馆办理读者证的需求,菏泽市图书馆组织图书馆工作人员上门为政府机关、学校、企事业单位及社区办理读者证,目前已走进60余家企事业单位为其现场办证。

本报记者 李德领 摄影报道

## 春季健康饮食小常识

春天里,万物欣荣,生机蓬勃,是人体生理机能、新陈代谢最活跃的时期。然而春雨绵绵,天气潮湿,乍暖还寒,气候很不稳定。素有旧疾的人,和病后体虚的人,可以通过适当进补,提高身体抵抗力,使身体得到康复。春季食物以选则一般性调补食品为宜,如鸡肉、鸡蛋、瘦猪肉、红枣等。不仅可以改善慵懒的体质,还可充沛体力。然而,对于身体明显虚弱的人,则需要选择适当的滋补中药来调养,如西洋参、龙眼肉、党参等。

春天宜酌情增加一些富含苯乙胺、咖啡因的饮食,诸如绿茶、咖啡、香蕉、巧克力等,这些食品能兴奋神经系统,消除疲劳,防止“春困”和情绪低沉。另外,处事不要过激,力求心平气和,情绪安定。养鱼、赏花、垂钓等都可调节情绪,怡情养性。

春天百花盛开,空气中弥漫着大量的花粉,是过敏性疾病的好发季节。若有慢性疾病或过敏体质的人,春天一定要忌口,忌服“发物”,如虾、蟹、咸菜等食

物,否则旧病极易复发。据菏泽市疾病预防控制中心公共卫生科长张永福介绍,过敏体质者要注意避开花粉等过敏原,外出最好戴口罩。同时,春天的调养药膳以平补为原则,不能一味使用温热补品,以免春季气温上升,加重身体内热,损伤到人体正气。

春季饮食以平补为原则,重在养肝补脾。这一时令以肝当令,若肝功能受损则导致周身气血运行紊乱,其他脏腑器官受干扰而致病。其次,要顺应春升之气,多吃些温补阳气的食物,尤其早春仍有冬日余寒,可选吃韭菜、大蒜、洋葱、魔芋、大头菜、芥菜、香菜、生姜、葱。这类蔬菜

均性温味辛,既可疏散风寒,又能抑杀潮湿环境下孳生的病菌。再次,春日时暖风或晚春暴热袭人,易引动体内郁热而生肝火,或致体内津液外泄,可适当配吃些清解里热、滋养肝脏的食物,如荞麦、荠菜、菠菜、芹菜、菊花苗、莴笋、茄子、黄瓜、蘑菇。

(本报记者 李德领 整理)



### 新颖项目进入菏泽

投资3-5万元, 年利润15万元-30万元

详情咨询: 15315631576

### 凯丰投资

寻:矿产、房产、种养殖扩建等直接投资

诚聘各地商务代理

电话: 0564-3270986 18256465888 刘经理

邮箱: 515197781@qq.com

### 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

### 盼盼木门

PANPANWOOD DOORS

地址: 长江路华平小区南门德乾玖号西临

电话: 5611711

### 欧王漆

健康墙面漆 木器漆

地址: 菏泽市黄河路旭辉金都小区门口(原仪表厂)

电话: 5056600 18816017970

### 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: 5361388

### 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

### 偏方专治牛皮癣

地址: 曹县朱洪庙乡北袁楼村找袁继江老先生

电话: 15269094545