



<p>15日生活指数</p>	<p>旅游:适宜 风稍大,但仍可尽情地享受大自然风光。</p>	<p>穿衣:较舒适 建议穿薄外套或牛仔褲等服装。</p>	<p>感冒:较易发 温差较大,较易感冒,注意防护。</p>	<p>交通:良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。</p>
-----------------------	--	---	--	--

郓城旅游局开展丰富活动迎接“中国旅游日” 采摘园还有鲜果免费尝

本报郓城5月14日讯(记者 张建丽) 5月19日“中国旅游日”即将来临,郓城旅游局将组织各旅游企业开展丰富多彩的活动,届时将会推出一系列精彩活动和优惠措施来吸引游客。

郓城水浒好汉城景区将在旅游日当天推出非物质文化遗产项目展演和“读水浒·学功夫”活动。水浒旅行社将举办精品旅游

线路限时特卖,为游客奉献实实在在的优惠,陈坡乡园艺场会在5月17日推出鲜果免费品尝活动。同时,郓城旅游局也精心筹备,组织各旅游企业在“中国旅游日”进行文明旅游宣传。

另外,伴随着人们日益增长的旅游需求,旅游局还将继续策划开展一系列特色鲜明、吸引力强的活动,以提升郓城旅游知名度。



山东鑫泽铜业进口废物原料检验检疫监管场站获批复 将成为菏泽辖区最大的进口企业

本报菏泽5月14日讯(记者 董梦婕) 14日,记者从菏泽检验检疫局获悉,山东鑫泽铜业有限公司进口废物原料检验检疫监管场站获得国家质检总局批复。场站建成后每年可为企业节约各项费用5000万元以上,届时该公司将成为菏泽辖区最大的进口企业。

目前,该公司正按照有关规定,建设进口废物原料检验检疫监管场站,并报送山东检验检疫局验收申请,预计今年6月底能够完成。监管场站通过验收后,可实现对其进口自用铜废碎料由卸货口岸青岛调离至鑫泽铜业进口废物原料检验检疫监管场站实施检验。

为帮助企业顺利通过验收,菏泽检验检疫局积极组织人员对企业有关人员就进口废杂铜法律法规、涉及标准及检验检疫监管相关制度进行现场培训,并与企业管理人员就场站硬件、软件建设进行详细探讨,进一步加快场站投入使用。

9个时刻最该喝水

1.早起后
人体每晚大约流失450毫升水分,晨起后会处于一种生理性缺水的状态。空腹喝杯温开水,能使血液得到迅速稀释,改善夜间脱水。

2.临睡前
睡前最好抿两口水。这是因为人在熟睡时,体内水分会流失,造成血液中的水分减少,血液黏稠度变高。

3.下班前
上班族常常忙于工作而忽略饮水,长期如此,膀胱和肾都会受到损害。建议这些人养成下班前喝几口水的习惯,不需要喝太多,一纸杯的量足够。

4.吃咸了之后
吃太咸会导致高血压、唾液分泌减少、口腔黏膜水肿等,此时最好喝凉白开或者柠檬水,尽量不要喝含糖的饮料或酸奶,因为糖分反而会加重口渴感。

5.饭后半小时
饭后立刻喝水会稀释唾液



和胃液,使蛋白酶的活性减弱,影响消化吸收。建议饭后半小时饮水,200毫升即可。

6.开空调半小时后
空调房空气干燥,容易造成人体水分流失,甚至引发支气管炎。在空调房逗留超过半小时,就要及时补充水分。

7.洗澡后
洗热水澡后,身体受热血管扩张,血流量增加,心脏跳动比平时快,喝水太快对健康不利。此时应小口慢速喝下一杯温水。

8.便秘时
便秘者可适当多喝水,要大口的喝,吞咽动作快一些,这样水就能尽快到达肠道,刺激肠蠕动,促进排便。

9.发烧时
在发高烧时,会以出汗的形式散热,以致消耗大量水分,严重的会引起脱水。此时要少量多次地喝温开水或温葡萄糖水,大概每半小时喝一次。