

13日
生活指数**空气污染扩散:良**
有利于空气污染物
稀释、扩散和清除。**穿衣:凉**
厚外套加毛衣等春
秋服装。**感冒:极易发**
请特别注意增加衣
服保暖防寒。**交通:良好**
交通气象条件良好,
车辆可以正常行驶。

大风降温 菏泽可能遇到“假春天”

未来三天内,最大温差将达到14℃,市民早晚外出要注意添加衣物

本报菏泽3月12日讯(记者 李德领) 12日,记者从菏泽市气象台了解到,大风降温来袭,昼夜温差较大,专家提醒,市民早晚外出要注意添加衣物。

春季是一个过渡的季节,冷暖空气势力都很活跃。前日还是丝袜和T恤齐飞,随着冷空气的到来,转换成棉袄和毛衣开始齐裹的状态。记者从市气象台了解到,春季天气主要看冷气团和暖气团拉锯战的情况,

但逐渐加强的副热带高压,冷高压会步步后退。

12日8时许,菏泽市气象台发布大风蓝色预警信号。受冷空气影响,预计12日白天,菏泽将出现平均风力4~5级,阵风6~7级的东北大风,请注意防范。

专家提醒到,市民应注意防御大风灾害,特别要注意做好广告牌匾等公共设施的加固、巡查和维护工作,以免造成损坏。农民朋友一定要做好春耕前期的

准备工作,天气条件一旦允许,要全力抓春耕。

据菏泽市气象台12日15时预报,未来三天内菏泽具体气温如下:12日夜间到13日白天,多云,最高温度12℃,最低温度3℃,东北风4~5级转3~4级。13日夜间到14日白天,多云,最高温度14℃,最低温度0℃,东北风3~4级转2~3级。14日夜间到15日白天,多云转晴,最高温度14℃,最低温度2℃,东北风转东南风2~3级。

厨房里的9个防病高手(2)

柑橘类水果:癌症克星

柑橘类水果含近200种抗癌化合物,可谓癌症克星。澳大利亚研究发现,每天食用柑橘类水果可降低50%的口腔癌、喉癌、胃癌等发病风险。另外,陈霞飞表示,柑橘类水果的血糖指数较低,尤其是柚子,特别适合糖尿病患者食用。

食用提醒:很多人喜欢将橙



子、西柚等榨汁食用,以为这样更利于营养的吸收,其实榨汁过程中会损失大量的膳食纤维,使水果的营养价值大打折扣,因此建议大家最好直接吃水果。

姜:止痛利器

姜是一种天然的镇痛剂和解毒剂。美国迈阿密大学最新研究发现,生姜提取物能显著缓解炎症,减轻膝盖关节炎疼痛,每天食用1盎司(约30克)生姜就能起到显著的止痛效果。另外,生姜还有杀死流感病毒、对抗感

染,控制胆固醇、降低血压的作用。

食用提醒:姜的食用方法丰富多样,炒菜、腌肉、煮泡姜茶均可。生活中,容易晕车、晕船的人,口中含片生姜,能缓解呕吐、头晕、冒冷汗等不适。

薄荷:散热行家

薄荷入口清凉,常被用于制作口香糖和润喉药。薄荷家族有数百种植物,包括罗勒、迷迭香、百里香、薰衣草等。哈尔滨医科大学附属第四医院中医科副教授邵青告诉记者,薄荷性辛、凉,能疏风散热、清咽利喉,改善感冒引起的发烧、咳嗽等症状。另有研究表明,



薄荷含有一种化合物,可阻止神经递质“乙酰胆碱”的分解,从而有助于提高记忆力。

食用提醒:生活中,干薄荷叶可以泡水喝,而鲜薄荷叶泡茶、凉拌均可。

辣椒:塑身帮手

辣椒中营养成分十分丰富。”北京朝阳医院沈雁英教授指出,一个辣椒中包含了B族维生素、维生素C、维生素E、维生素K、胡萝卜素、叶酸等多种维生素,且维生素C含量比橙子和柠檬还多。发表在《英国营养学杂志》的研究发现,吃饭时喜欢加两勺干辣椒粉的女性,比那些不吃辣椒的女性,吸收的热量和脂肪要少得多,身材更苗条。美国南卡罗来纳大学研究指出,辣

椒含姜黄素,能帮助肌肉在运动后恢复,可强健肌肉。辣椒还含有植物中最强的抗氧化剂之一番茄红素,防癌功效显著。

食用提醒:辣椒虽好,但应“食之有度”,上火者、胃肠炎病人、患有痔疮者,最好少吃或不吃辣椒。



石榴:青春保护神

石榴果肉红如玛瑙、清甜甘酸,十分诱人,而石榴籽营养价值更高。石榴籽富含维生素C、多酚类物质和类黄酮,这些都是强抗

氧化剂,有延缓衰老的作用,还可预防和缓解由衰老引起的疾病。常吃石榴不仅能让人皮肤白嫩,还能预防皱纹过早形成、淡化老年斑。

食用提醒:石榴最好果肉和籽一起吃,牙口或胃肠不好的朋友,最好榨汁食用。

相关链接:

专家教你预防春季常见传染病

菏泽市疾控中心消杀科科长、副主任医师张维英介绍,春天由于天气多变,时暖时寒,气候仍然寒冷干燥,当春天来临时,人们体内环境很难一下子与外界环境相适应,人体免疫力相对低下。自然界中的各种细菌病毒也好像从寒冬中慢慢苏醒,开始活跃起来,大量繁殖传播,给人们的身体健康带来了极大的危害。

“春季历来是多种传染病的多发季节,常见的呼吸道传染病主要有流行性脑脊髓膜炎、流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹、风疹、水痘、猩红热等;常见的消化道传染病主要有手足口病、急性肠炎、甲型肝炎

等,这些疾病儿童和体弱的人尤其容易感染。”张维英说。

“呼吸道传染病的传染源大多是病人和病原携带者,其病原体主要通过空气、飞沫等传播途径而引起感染,呼吸道传染病一般都有不同程度的发热、咳嗽、咳痰等症状,重症者还会发生呼吸困难、器官衰竭等危及生命的严重症状。”张维英说,消化道传染病主要通过食物、水、接触等传播途径而引起感染,主要症状有不同程度的发热、乏力、肌肉酸痛等全身症状,另外还有轻重不同的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状。

张维英提醒到,市

民要注意个人卫生,养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手,不喝生水,不吃不洁净食物,把好“病从口入关”;接种相应疫苗,疫苗是抵抗传染病发生的最有效手段;注意劳逸结合,合理膳食,增加营养,加强体育锻炼,提高机体抵抗力;遇到气候变化,注意增减衣服;每天开窗通风,保持室内空气新鲜,尤其是教室、宿舍、电脑室等;尽量减少到空气不流通、人多拥挤的公共场所去,如:商场、农贸市场、游艺活动室等;发热或有其它不适及时就医,隔离治疗,避免交叉感染。

(本报记者 李德领)

本周五有场毕业生大型招聘会

本报菏泽3月12日讯(记者 李凤仪) 12日,记者从菏泽市人力资源市场获悉,3月17日(周五)在牡丹区分会场将召开一次2017春季高校毕业生大型公益招聘会,为求职者和招聘企业搭建一个平台。

据介绍,现场将邀请近百家愿意接收往届高校毕业生的各类企事业单位参会,提供上千个就业岗位,通知近万名应届高校毕业生参加。招聘会实行现场招聘和网络招聘相结合,

线上+线下为您提供全方位、立体化招聘服务。

这次招聘会主要特色有招聘顾问团队为部分知名企业、重点行业提供人才简历配送服务,为参会毕业生提供优质岗位推荐,助力企业人才对接。招聘会现场设置职业指导、创业咨询窗口,为求职、创业人员免费提供求职登记、就业咨询、创业政策咨询、创业项目推荐、创业培训等服务。招聘会现场设置出国就业、留学咨询窗口,为求职人员免费

提供海外就业留学咨询。设立急聘面对面专区。为急需招聘人才企业设立专区提供招聘顾问人才推荐邀约服务,解决企业需求。

工作人员表示,本次大会免收参会企事业单位展位费,自通知发布之日起开始报名,展位按报名先后顺序优先分配。有意向的企业可前去菏泽市人力资源市场管理办公室咨询相关情况。