

4日  
生活指数空气污染扩散:良  
气象条件有利于空气  
污染物稀释、扩散和清除。穿衣:凉舒适  
薄型套装等春秋过  
渡装。感冒:易发  
发生感冒机率较大,请  
加强自我防护避免感冒。交通:较好  
不适宜高速行驶,应注  
意保持车距。

# 雨水去又来,别着急脱春装

## 此次降水今天结束,未来几天内还有冷空气

本报菏泽5月3日讯(记者李德领) 3日,齐鲁晚报记者从菏泽市气象台获悉,从西南地区有一股强劲的西南暖湿气流移到菏泽上空,致使菏泽3日有一次降雨过程,8日以前菏泽气温回升缓慢。

3日早晨天气转阴,中午时云层增厚,局部小阵雨,体感也还是凉飕飕的。从3日14时许,菏泽城区开始淅淅沥沥地下起小雨,且至西向东开始下雨。14时,菏泽市气象局进行了人工增雨作业,根据云层含水量成功发射89枚增雨火箭弹。此次增雨

效果明显,将有效缓解近期小麦等农作物旱情,同时对空气有一定的净化作用。

齐鲁晚报记者从菏泽市气象台了解到,目前,从西南地区有一股强劲的西南暖湿气流移到菏泽上空,在江淮地区形成气旋波,3日下午到夜里菏泽有一次明显的降水过程,北风3-4级,气温明显下降。这次降水4日白天结束,未来几天内菏泽还不断有冷空气影响,8日以前菏泽气温回升缓慢,天气凉爽、舒适。

同时,气象专家提醒,市

民外出时应注意防风防雨,远离广告牌等危险物体,体弱人群及时添衣,谨防感冒,注意交通安全。

据菏泽市气象台3日15时发布,未来三天内菏泽具体天气如下:3日夜到4日白天,小到中雨转多云,最高温度25℃,最低温度16℃,北风3-4级。4日夜到5日白天,晴,最高温度26℃,最低温度14℃,南风转北风3-4级。5日夜到6日白天,晴转多云,最高温度25℃,最低温度10℃,北风转南风3-4级。



## 那些让你越吃越瘦的水果

五一小长假归来,肚肚上是不是又贴了些“幸福肉”呢?来吃点水果解解腻吧~可是怎么挑选水果才最对呢?当然要挑越吃越瘦的咯!这些水果界的“甩肉机”,分分钟消灭你的“五一囤肉”。

### 葡萄柚

42大卡/100克

葡萄柚酸酸甜甜,细细品尝之下又有一点苦,正是这种独具特色的苦味,让葡萄柚有了更好的减肥效果,这种苦味成分是类黄酮的一种,学术名是“柚甙”,它能起

到抑制食欲的作用。

葡萄柚包含能够促进新陈代谢的柠檬酸和有利尿作用的钾,果肉还有丰富的膳食纤维,常吃可以调整肠胃,改善便秘,还能消除浮肿。

### 苹果

54大卡/100克

有这么一句俗语“一天一苹果,医生远离我”,虽然有夸张的成分,但多吃苹果对人体确实有益。苹果中含有的独特的果酸能加速身体

去油排毒。

丰富的维生素,能促进身体的消化吸收,避免热量转化为脂肪在体内堆积。而且苹果具有非常好的饱腹感,这样也可以减少其



### 猕猴桃

61大卡/100克

猕猴桃素有“维生素C果王”的美称,膳食纤维的含量丰富,能更有效的增强肠胃蠕动能力。猕猴桃中的蛋白质分解酶能快速分解蛋白质,利于身体吸收,同时猕猴桃中的果

胶能阻止小肠吸收食物中的脂肪,减少脂肪的堆积。

另外,猕猴桃含有能促进肉碱合成的必需氨基酸,肉碱也是促进脂肪燃烧的重要成分。

### 番茄

20大卡/100克

番茄独特的酸味能刺激胃液分泌,更好地消化食物,并从中吸收营养。番茄中的膳食纤维也有利于身体排出代谢废物,而番茄中的丰富果胶,不仅带给人充足的饱

腹感,还能吸附体内脂肪。

番茄最有营养的吃法莫过于生吃,但是要注意吃的时候也不要加白砂糖调味,以免吃进了营养,也吃进了过量的糖分。



### 菠萝

44大卡/100克

菠萝中含有一种天然消化成分,又称菠萝酵素,有类似木瓜酵素的作用,能分解蛋白质,有效的酸解脂肪,能更好的帮助肉类的蛋白质消化,减少人体对脂肪的吸收。

菠萝丰富的纤维素还可

以有效地通肠润便,最主要的是菠萝热量较低,丰富的维生素B还能有效滋养肌肤。

## 舞蹈大咖来菏泽传经送宝

### 山东省舞协舞蹈人才培训计划《舞蹈创作,教学培训班》举行

本报菏泽5月3日讯(记者李德领) 3日,山东省舞蹈家协会舞蹈人才培训计划《舞蹈创作,教学培训班》在菏泽市图书馆举行,菏泽市舞蹈家协会特别邀请著名舞蹈家危学莉、刘桂芳、孙晓茹进行授课,以培养菏泽市中青年舞蹈骨干人才为目标,提高各县区舞蹈骨干的编创水平,这也是市舞协为了提高各县区舞协骨干编创水平组织的一次公益大课堂。



培训现场。本报记者 李德领 摄

此次活动由山东省舞蹈家协会、菏泽市舞蹈家协会主办,3日上午由著名少儿舞蹈编导危学莉进行授课,3日下午由著名舞蹈教育家刘桂芳进行授课,4日上午由山东省舞蹈家协会主席孙晓茹进行授课。

危学莉系著名少儿舞蹈编导,原枣庄市青少年宫高级教师,枣庄丽薇舞蹈学校校长,从事舞蹈教育三十余年,创作作品多次荣获中国舞协“小荷风采”金奖,山东省“小飞天”奖儿童舞蹈大赛一等奖,山东舞协曾举办“红领巾之歌”一舞蹈家危学莉个人舞蹈晚会,并颁发“优秀舞蹈家”证书。

刘桂芳系著名舞蹈教育

家,原山东师范大学舞蹈系主任、教授、研究生导师。代表作为山东舞蹈考级教材主编、主考、出版专著《舞蹈教学法》等。

孙晓茹系山东省舞蹈家协会主席,著名舞蹈家,山东歌舞剧院一级演员。曾获山东省省直新长征突击手称号、山东省百名艺术家千里采风荣誉证书,民盟中央授予山东唯一的全国社会服务先进个人。

近年来,菏泽舞蹈艺术事业在菏泽市舞蹈家协会的积极努力下蓬勃发展,取得了丰硕的成果,组织机构日渐完善,近几年先后在各县

区成立了牡丹区舞蹈家协会、曹县舞蹈家协会、巨野县舞蹈家协会、鄄城县舞蹈家协会、单县舞蹈家协会和成武县舞蹈家协会,根据专业类别分别成立了二级协会模特专委会、中老年舞蹈专业委员会、流行舞专业委员会。各个协会的成立不仅让市舞协和各县区的舞蹈工作者拉近了距离,更是让咱们的舞蹈工作者、舞蹈爱好者有了自己的家。

今后,菏泽市舞蹈家协会还将针对中老年专业舞蹈创作、少儿专业舞蹈创作等形式推出系列公益大讲堂。

## 巨野建安安全监管长效机制

本报巨野5月3日讯(通讯员刘红红 记者李凤仪) 3日,记者从巨野县安监局获悉,该县以责任落实和安全生产为抓手建立了安全监管长效机制,并落到实处,取得了良好的工作成效。

一是严格落实安全生产责任。坚决落实“党政同责、一岗双责、齐抓共管、失职追责”和“管行业必须管安全、管业务必须管安全、管生产经营必须管安全”责任制,强化安全监管部门综合监管责

任,严格落实行业部门监管责任、党委政府属地管理责任。

二是扎实开展安全生产大检查。在全县范围内持续深入开展全面彻底的安全生产大检查,突出重点,抓好重点领域的安全专项检查,吸取事故教训,曝光一批重大安全隐患,打击一批典型违法行为、通报一批黑名单、关闭一批不符合安全生产条件的企业、取缔一批非法违法企业,形成高压严管

态势。

三是深入开展隐患排查整治行动。持续深入开展安全生产隐患大排查大整治专项行动,强化检查督查,及时治理排除隐患,实现大排查、大整治、大提升。

四是建立健全安全监管长效机制。在构建安全责任和传递机制上下功夫,突出抓好镇区办监管责任和企业安全生产岗位责任,构建起全员参与的安全防护网。