

7日
生活指数空气污染扩散:中
易感人群应适当减少
室外活动。穿衣:炎热
建议穿短衫、短裤等
清凉夏季服装。感冒:少发
感冒机率较低,避免
长期处于空调屋中。紫外线:中等
涂擦SPF大于15,PA
+防晒护肤品。

未来三天,菏泽气温仍居高不下

立秋不入秋,“秋老虎”来势汹汹

本报菏泽8月6日讯(记者李德领) 今天将迎来立秋节气,不少人认为立秋到,天气就要凉快了?不好意思,你想多了。齐鲁晚报记者从菏泽市气象台了解到,受弱冷空气的影响,虽菏泽局部地区有雷雨或阵雨,但10日到11日闷热天气还会出现。

立秋,是二十四节气中的第13个节气,也是秋季的第一个节气。立秋时节,我国很多地方还感受不到一丝“秋意”。据悉,立秋时一般处于中伏末,此前经过了三伏天中的头伏、中伏,地面积蓄了大量的热量,一

时半会不能消除。立秋之时,多地还处在炎热之中,可谓“秋老虎”横行遍地,农谚也有“秋晒如刀割”、“秋后一伏热死人”的说法。统计显示,立秋,是二十四节气中仅次于大暑小暑的第三热节气。

据自动站最新资料统计,5日菏泽最高气温均达到35℃以上,4日和5日连续两天,牡丹区及部分县区均出现36℃的高温闷热天气,而6日的气温继续维持日最高气温仍在36℃左右。

据悉,目前蒙古地区有一团冷空气正在东移南下,大部地区日最高气温将达37.0℃

以上,10日到11日还会有闷热天气出现,炎热程度比这次要轻。而受弱冷空气的影响,6日白天到夜间菏泽局部地区有雷雨或阵雨。

据菏泽市气象台6日15时发布预报,未来三天内菏泽具体天气如下:6日夜间到7日白天,雷雨,最高温度34℃,最低温度27℃,南风转东北风2-3级。7日夜间到8日白天,雷雨转多云,最高温度33℃,最低温度26℃,南风转西南风2-3级。8日夜间到9日白天,多云转晴,最高温度34℃,最低温度24℃,南风转东南风2-3级。

健康扶贫暖人心

本报菏泽8月6日讯(记者董梦婕 通讯员梁绍亭) 近日,定陶区人民医院的“健康扶贫”医疗队冒着35℃的高温来到半堤镇卫生院,为该镇的贫困户提供“帮扶式诊疗”服务,为群众量血压、测血糖,得到了广大贫困户及普通群众的一致好评。

据统计,半堤镇85%的贫困户的致贫原因是因病致贫,健康问题成了扶贫路上重要的“拦路虎”。因而,“扶贫必须扶健康”成了镇党委政府的一致共识,也是贫困户的共同期盼。但是半堤镇地处偏远,当地的医疗条件相对有限,加之贫困户一般

患病久远身体较差,远距离就诊多有不便,想让贫困户享受高水平的医疗条件相对比较困难。

日前,在该镇人民政府的积极倡导下,会同区扶贫办,联合区人民医院发起“健康扶贫下村巡回医疗”活动,旨在提高基层医疗水平,让贫困群众在家门口就能享受高质量医疗服务。

“我做胃切除手术三年了,每年都去城市大医院复查几次,现在定陶区人民医院的专家到门口为我们体检诊治,既省钱又方便。”潘楼村贫困户潘凤之说。

立秋养生四大注意事项

1.精神调养

要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

2.起居调养

立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早卧早起,与鸡俱兴”早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响肌体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

3.饮食调养

《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令,肺金太旺则克肝木,故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋



阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮”。更有主张入秋宜食生地黄粥,以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

4.运动调养

进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,这里给大家介绍一种秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念晒字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。



郓城刁庄古筝获评“山东好礼”

近日,山东省旅游商品工作会议召开,会上公布了首批“山东好礼·一城一品”旅游商品入选名单。全省共有50种(类)商品入选,其中郓城选送的刁庄古筝名列其中。图为:郓城手工制作古筝技艺传承人正在制作古筝。 本报记者 崔如坤 通讯员 崔延超 摄影报道

菏泽防汛工作获国家防总检查组肯定

本报菏泽8月6日讯(记者赵念东) 近日,齐鲁晚报记者从菏泽市水利局获悉,8月2~3日,在水利部淮河水利委员会副总工夏成宁的带领下,国家防总检查组一行来菏泽检查指导防汛工作。期间,召开座谈会,对菏泽的防汛工作给予充分肯定。

据了解,国家防总检查组现场察看了东鱼河北支张衙门闸、赵王河下游橡皮坝、洙赵新河王楼闸、定陶区防洪排涝工程等,认为菏泽的各项工

作比较到位,取得了很好的成效。其中有防汛准备工作充分,防汛责任体系完善,防洪预案更具可操作性,防汛队伍和物资得到严格落实,积极开展防汛抢险知识培训和防汛安全常识宣传,各项准备工作扎实有效。

同时,夏季防汛除涝工程建设会战发挥了工程作用。在主汛期前,实施的夏季防汛除涝工程会战打通了田间沟渠,使防汛除涝能力得到全面提升,确保田间积水在短时间排

出。此外,应对强降雨防范措施快速。本次“海棠”台风到来之前,提前下发通知部署,对河道采取预泄措施,并通过媒体向群众做好强降雨防范宣传,迅速做好了应对强降雨的各项措施。

检查组要求仍要保持高度警惕,对防汛工作时刻不要掉以轻心;加强值班值守,高度重视重点部位、重点地区的防汛安全工作;继续查找工作中薄弱环节,坚持工程措施和非工程措施并举,确保安全度汛。

山东丰泰拍卖有限公司
中国移动通信集团山东有限公司菏泽地区车辆拍卖公告

受委托,我公司将于2017年8月20日10:00—2017年8月21日10:00止(延时除外)在中拍协网络拍卖平台(<http://pm.caa123.org.cn>)公开拍卖中国移动通信集团山东有限公司处置的全省17地市共110辆公务用车,其中菏泽4辆车,标的详情请登录公司网站及公众微信号了解。

标的展示:于2017年8月8日至9日(9:00—11:30,13:30—16:00)在菏泽市中华东路198号公开展示,详情请咨询公司。

有意竞买者请于展示期间前往展示地点报名,或者在2017年8月18日16时前前往我公司报名,并将竞买保证金1万/辆汇至我公司账户(账户名称:山东丰泰拍卖有限公司/开户行:济南农村商业银行济南路支行/账号:9010101106042050001431),以到账为准,并持有效证件及保证金收据于拍卖会前联系我公司办理竞买手续,未办理竞买手续者不予认可。未竞得者5个工作日内退还保证金(不计利息)。

公司网址:<http://www.sdftpm.com/> (公众微信号:sdftpmh) 联系人:徐经理 18264183961 联系电话:0531-68851796

公司地址:济南市天桥区堤口路南益名泉春晓商务中心404室

山东丰泰拍卖有限公司
2017年8月7日