8日
生活指数

空气污染扩散:轻度
对空气污染物扩散无明显影响。

穿衣:薄短袖类
短袖衫、短裙、短裤、薄型T恤衫。

感冒:易发
天气闷热,注意预防热伤风。

共青团东明县委举办“小手拉大手 共筑碧水蓝天”活动

让绿色环保理念回归家庭

本报东明8月7日讯(记者 李德领 通讯员 肖思辉) 为增强市民的环保意识,组织动员广大青年志愿者以实际行动积极投身美丽东明建设,6日,共青团东明县委、山东公益联盟、东明黄河义工协会共同开展“小手拉大手 共筑碧水蓝天”行动,从不同角度号召广大青少年推动生产方式绿色化,践行生活方式绿色化,形成人人、事事、时时崇尚生态文明的社会新风尚。

小志愿者们捡拾垃圾。 本报通讯员 肖思辉 摄

6日,小志愿者们手拿着塑料袋、水桶、抹布等,来到了万福河河堤沿岸,兵分两队,开始了捡拾垃圾,保养健身器材。活动前,小志愿者们把自己身上的一些坏习惯写在塑料垃圾袋上,待活动结束后,一并垃圾一起扔掉,寓意着坏习惯像垃圾一样,让它一去不复返。

据悉,此类行动每月开展一期,通过让少年儿童唱主角,自己想、自己说、自己做,进而牵动父母、家庭和社会共同参与到改善生态环境中来,实现了一牵二、一牵多,使绿色环保理念宣传和环保实践行动从家庭延伸拓展到社区。人人争做环保小卫士,形成了“少年先行、家庭参与、社会联动”的良好局面。

定陶庞庄村修上了柏油路 村民不再水里泥里走了

本报菏泽8月7日讯(记者 董梦婕 通讯员 梁绍亭) “感谢你们修了柏油路,我们以后出门再也不用在泥里水里蹚了。”5日上午,菏泽市定陶区半堤镇胡海行政村庞庄村村民庞子法、庞田进、庞成学等几名群众代表将一面写有“做实事暖人心,思民生解民难”的锦旗送到该镇党委副书记孙阁的手中,感激之情溢于言表。

据了解,庞庄村位于定陶区半堤镇的最东北端,毗邻牡丹区沙土镇,是一个相对偏僻的边缘村。常年来,受雨水的浸泡和车辆碾压的影响,出村的道路年久失修损毁严重,每次雨后,道路总是变得坑坑洼洼泥泞不堪,给村民出行造成难题。了解情况后,半堤镇党委政府筹集资金40余万元,用来重修庞庄至邓庄至牡丹区的这条道路。日前,这条道路终于修好,结束了庞庄村民世代“人过一脚泥,车过一身水”的历史。

“一直盼着修路,现在终于实现了,路顺了才能更好地脱贫致富,说一千道一万还是党的政策好啊。”庞庄村村民庞明生高兴地说,路修好后,村民不仅出行更安全,还有了脱贫致富的硬条件。

为了表达谢意,5日上午,菏泽市定陶区半堤镇胡海行政村庞庄村村民庞子法、庞田进、庞成学等几名群众代表将一面绣有“做实事暖人心,思民生解民难”的锦旗送到该镇党委副书记孙阁的手中。

违章建筑,拆!

近日,菏泽高新区万福街道办事处拆违重拳出击,从7月31日起集中利用一周的时间对违章建设进行依法拆除,截至目前,已相继拆除违章建设8处。
本报记者 邢孟 通讯员 武腾 钟毓 摄影报道

立秋 节气养生

这些知识你得知道

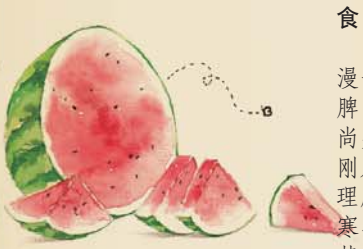
立秋,是二十四节气之第十三个节气。《月令七十二候集解》:“七月节,立字解见春(立春)。秋,揪也,物于此而揪敛也。”立秋一般预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋(节气)以后,秋后下一次雨凉快一次,因而有“一场秋雨一场寒”的说法。

因此秋季养生不能离开“收、养”这一原则。也就是说,秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。夏秋之交,昼夜温差大,气温忽高忽低,往往是疾病多发的“多事之秋”。针对这一时期的气候特点,饮食起居既要防暑,又要注意御寒。

衣:立秋穿衣需注意“春捂秋冻”

我国自古以来就流传着“春捂秋冻,不生杂病”的养生保健谚语。因此,秋季穿衣也要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当地冻一冻。

保健专家提醒,“秋冻”不能简单地理解为“遇冷不穿衣”。初秋,暑热未尽,凉风时至,当天气骤然变冷时,适当地增衣是必要的,否则不但不能预防疾病,反而会招灾惹病。“适当增衣”以让自己略感凉而不感寒为宜,而不是穿得暖暖和和、裹得严严实实。“秋冻”的另外一层意思是,晚秋可适当拖延增加衣服的时间,但要以自己能接受为限度。



食:不宜大补 少辛多酸

专家表示,经过一个漫长炎热的夏季,人们的脾胃多有损伤,消化功能尚处于脆弱状态。因此,刚入秋不宜大补,应以调理脾胃功能为主,为秋冬寒冷季节进补打下良好基础。

住:早睡早起 防治空调病

起居调养宜早睡早起,是因为“早睡”可调养人体中的阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,防止收敛太多。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。既顺应阳气的收敛,又能舒展肺气。

除此之外,还要预防空调病:夜里最好不开或只开除湿,这样,即可降温祛暑,又可预防空调病;经常处在空调环境中的人们,可经常喝点姜汤,生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,可有效防治“空调病”;有慢性病如哮喘、慢性支气管炎患者及胃肠功能较弱的人,不易开空调,必要时避免直吹或将腹部盖好。

行:多做户外运动 仍要防暑

立秋不是真正秋天的到来,炎夏的余热未消,处暑节气也将在8月底接踵而来,“秋老虎”也虎视眈眈,天气逐渐转向干热。特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热之中。气象资料表明,这种炎热的气候,往往要延续到九月的中下旬,天气才真正能凉爽起来。因此,立秋后应密切关注天气预报,当心“秋老虎”,小心中暑。

此外,到了秋季适宜多做些户外活动。适当多些日晒,不同于盛夏只有清晨和傍晚略有一丝凉意,立秋后上午10点前可增加些室外活动。在秋季几乎所有的运动项目都相宜,还可根据身体情况和需要,做些健身操、小球类运动,周末还可尝试登山等户外活动。