

28日  
生活指数空气污染扩散:良  
气象条件有利于空  
气污染物扩散。穿衣:较舒适  
建议穿薄外套或牛  
仔裤等服装。感冒:少发  
无明显降温,感冒机  
率较低。交通:较好  
交通气象条件较好,  
但不适宜高速行驶。

# 牡丹区40名教师讲述师德故事

本报菏泽8月27日讯(记者  
李凤仪 通讯员 邹爱武)

8月25日,牡丹区举行“树师德典型,讲师德故事”演讲比赛,来自全区的40名教师讲述

自己的师德故事。

现场,选手们通过一个个鲜活的事例,讲述他们在平凡的岗位上做出的不平凡事迹,或现身说法,或讲身边人说身

边事,情真意切,感人肺腑,用自己教书育人的经历谈对师德的理解和感悟,引领大家一起共同感受作为一名光荣人民教师的快乐感、幸福感和成就感。

经过激烈的比赛,有10名教师荣获一等奖,他们将在全区进行巡回演讲,进一步掀起全区师德师风建设高潮。

据悉,近年来,该区通过持

续开展师德师风系列教育活动,收到明显效果,涌现出一大批爱岗敬业、甘于奉献的师德典型,他们在平凡的岗位上默默地传递着教育的正能量。

## 废窑坑里 长出黄金梨



“看这梨长得得多好!”巨野县金山旅游区东山坡梨树园里,核桃园镇付庙村的张庆根正在观看黄金梨的长势。据了解,付庙村的这片梨树园原来是一片废旧的砖瓦窑厂,镇里通过土地整理项目将废窑坑整平,种植了黄金梨、桃树、苹果树等等,今年黄金梨进入盛果期,张庆根将种植各个环节都拍相片,发在为村上,通过为村销售黄金梨,黄金梨在国庆节期间上市,最大重量为3斤,预售价每个30块钱。

本报记者 李德领 通讯员 满常学 摄影报道

## 处暑过后 养生应注意这几点

处暑过后,要特别主要保健身体,下面小编就给大家介绍几条养生攻略,让你健康过秋,一起来看看吧。

### 处暑过后应注意什么

#### 1.增加睡眠一小时

处暑是由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换,因此,从养生的角度来看,此时起居作息应作相应调整。增加睡眠一小时,并且保证有质量的午觉,可以让人保持精神,也可在冬天来临之前保存能量、养精蓄锐。

#### 2.秋燥易伤津亏阴

中医学认为,秋季是多事之秋,气候处于“阳消阴长”的过度阶段,从立秋到处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有秋雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特色。

此时应该多喝水补津液。除了多喝开水、淡茶、豆浆等饮料以补水外,保持居住环境的湿度也是润燥的重要环节。最简单的办法就是在家中种些花或养鱼,不然的话早晚多往地上洒点水,或用湿拖把擦地等。

#### 3.适量运动保阴气

秋季养生不能离开“收、养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。

登山是秋季户外运动的不错

选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

#### 处暑时节要知3“去”

##### 去火

眼下天气仍比较炎热,人们因为饮食不节、加班熬夜、精神压力大等原因,会出现上火症状,口舌生疮比较常见。平时可以多吃一些含有苦味的食物,例如苦瓜,还要多喝水、多喝汤、补充水分,另外还要保持有规律的作息时间,这样就不会感觉身体内有火了。

##### 去燥

处暑时节,预示着秋天即将到

来,气候会逐渐干燥起来,因此,要多吃一些滋阴润燥的食品,尽量少进食辛辣食物,多增加酸性食物,以加强肝脏功能,少吃或不吃西瓜这类的寒凉瓜果,多吃一些秋季应季的水果。当然,去燥也需要多喝水,少食辛辣煎炸等热性食物,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等。

##### 去湿

在处暑到来的前后,空气中的湿热是很让人受不了的。那么在处暑来临之际,温补脾胃是最好的去湿方法了。大家可以多吃一些胡萝卜、淮山药、莲子、茨实、猪肚以及一些谷物类的食物。同时不忘忘了做适量的运动!

