



天气

中考期间气温回落

11日有短时雷阵雨

本报菏泽6月9日讯(见习记者 高文杰) 9日下午,记者从菏泽市气象台获悉,11-13日中考期间,气温明显回落,13日最高气温34℃。11日还会有短时雷阵雨,雷雨时伴有5-6级阵风,考生及在外陪考家长应提前带好雨具。

菏泽市医专附属南院医生张慧提醒广大考生,中考期间,考生饮食应以清淡易消化食品为主,宜选择干净舒适的餐厅就餐,有条件的考生最好回家就餐。同时应注意休息,宜穿吸汗性强、透气性好的浅色系棉质衣物,预防感冒,最好随身携带常用感冒药和止泻药等,以备不时之需。

10至13日天气具体如下

10日,多云,东北风2-3级,最高温度:32度,最低温度:22度。

11日,多云转雷阵雨,东北风2-3级,最高温度:32度,最低温度:23度,雷雨时伴有5-6级阵风。

12日,晴转多云,东北风2-3级,最高温度:33度,最低温度:21度。

13日,多云转晴,东北风2-3级,最高温度:34度,最低温度:23度。

生活指数



冰淇淋指数:
低糖低热量

适宜吃低糖低热量制品的系列冰淇淋冷食品



穿衣指数:
薄短袖类

短袖衫、短裙、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫



感冒指数:
易发期

天气闷热,注意预防热伤风



运动指数:
不适宜

天气闷热,不适宜户外运动



饮料指数:
乳酸或低糖

适宜喝乳酸系列或低糖含量的饮料



体感度指数:
较热

户外活动不适宜在中午前后展开

历史上的今天		
2011年6月10	五月初九 周五	1984年的今天,中国男子跳高运动员朱建华,第三次打破世界纪录。
2011年6月11	五月初十 周六	1898年的今天,光绪帝颁布“明定国是”诏书,戊戌变法开始。
2011年6月12	五月十一 周日	1999年的今天,中国长征系列运载火箭成功发射两颗“铱星”。
2011年6月13	五月十二 周一	1994年的今天,《中国生物多样性保护行动计划》正式发布并实施。
2011年6月14	五月十三 周二	1928年的今天,切·格瓦拉生于阿根廷罗萨里奥省。
2011年6月15	五月十四 周三	2001年的今天,上海合作组织成立。
2011年6月16	五月十五 周四	1982年的今天,中国首次举行博士论文答辩会。



影讯

菏泽新世纪电影城

推荐影片:建党伟业

导演:韩三平 黄建新
类型:战争/历史
地点:中国
主演:刘烨 陈坤等
上映时间:2011年6月15日
剧情介绍:《建党伟业》讲述从1911年辛亥革命后到1921年中国共产党成立这段时间内的历史故事与风云人物,主要以毛泽东、李大钊、陈独秀、张国焘、周恩来、蔡和森等第一批中国共产党党员为中心,讲述他们在风雨飘摇的时代中为国家赴汤蹈火的精彩故事。

6月15日前会员办理及看电影优惠。



M每周荐书

书名:《一问一世界》
出版社:江苏人民出版社
作者:杨澜 朱冰
出版时间:2011年4月
内容简介:杨澜入行20年的传记作品,立体展现杨澜20年非常媒体生涯,告诉你一个真实的杨澜和杨澜眼中的时代真相。

Z支招

儿童夏季饮食“三多三少”

夏天,随着气温升高,在儿童饮食上,家长们应该注意“三多三少”的原则。

一、多次少量饮够水
儿童正处于好动期,更容易在不知不觉中流失水分。为满足人体代谢的需求,多饮水在夏季显得特别重要。

正确的饮水要点:适量多次补水。不要等到感觉很渴的时候,才大口喝水。家长应督促儿童时时补水,每次不超过200毫升,帮助孩子的

机体充满水分。切忌空腹饮冰水。

二、多补盐,少加糖。
简单的方法是在温水里加入少许食盐。

三、多食蔬果,少煎炸油腻
夏季儿童饮食应重质而不重量。营养要丰富,可以以新鲜蔬果为主,烹饪以清淡易消化为宜。同时,补充适量的牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼等优质蛋白。多食蔬菜和水果既易于消化又能感觉清爽,易于消暑。



中国移动通信
CHINA MOBILE
移动信息专家

想上网 直接 Wlan

中国移动无线宽带网



家庭 Wlan



娱乐 Wlan



工作 Wlan

更快的速度 一半的价格 每月低至10元

好网络 当然选中国移动

135 138 139 136 135 134 147
133 118 159 252 211 100192 238 / 288



机场 咖啡厅 餐厅 酒店 书店 健身房 学校 卖场

我的E生活

不论在机场、咖啡馆、酒店还是体育场,只要有 Wlan 网络覆盖的地方,都可以快速、稳定的接入互联网,享受更刺激的网上冲浪,畅游更多彩的网游世界, Wlan 让你进入无线更无限的精彩生活!

开通方式

●短信办理:发送“KTWLAN”至 10086 申请 Wlan 功能,回复短信中告知客户 Wlan 登录密码。
●营业厅方式:客户持有效证件到中国移动营业厅或校园营业厅前台办理 Wlan 业务开通手续。

标准资费

0.05 元 / 分钟,办理套餐更实惠!

按月包时长套餐资费

●编辑短信 KTJXWLAN10 至 10086 开通省内 10 元包 50 小时 Wlan 优惠;
●编辑短信 KTJXWLAN20 至 10086 开通省内 20 元包 100 小时 Wlan 优惠;
●编辑短信 KTJXWLAN30 至 10086 开通省内 30 元包 200 小时 Wlan 优惠;
●编辑短信 KTJXWLAN40 至 10086 开通省内 40 元包 400 小时 Wlan 优惠;
●编辑短信 KTJXWLAN50 至 10086 开通省内 50 元包 500 小时 Wlan 优惠;
预存指定套餐年费即送 Wlan 网卡及超值礼品!详情请咨询当地自办营业厅。

山东省 Wlan 服务网站

优惠、促销、热点、资费、使用方式,尽在山东移动网站 www.sd.10086.cn,进入“Wlan 专区”了解 Wlan 更多服务信息。

温馨提示

在有 移动宽带 CMCC 标识的区域即可轻松上网。

上网·用手机 一样方便

移动改变生活



中国移动山东无线宽带业务