

影讯



菏泽新世纪电影城

推荐影片:

财神客栈

导演:王晶
主演:谢霆锋、张家辉、蔡卓妍
类型:爆笑、悬疑、武侠
上映:6月28日(国内)
内容简介:
张家辉和谢霆锋在片中“化敌为友”，饰演一对武功高强却怀才不遇的衙役搭档，两人直到卷入一宗惊天大案才大显身手。

每周二半价观影

在播及将上映部分影片:

- 雪花秘扇**
导演:王颖
主演:李冰冰、全智贤、邬君梅、休·杰克曼、阿奇·高、姜武
类型:剧情、历史
上映:6月24日(国内)

假装情侣
导演:刘奋斗
主演:黄渤 江一燕 张默
类型:爱情、喜剧
上映:6月24日(国内)

秋之白华
导演:霍建起
- 主演:董洁、窦骁、郭家铭
类型:爱情、励志、战争
上映:6月28日(国内)

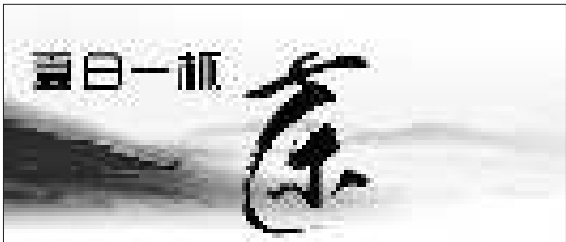
一路惊心
导演:李伟
主演:刘金山、黄杨、李琦
类型:轻喜剧
上映:6月28日(国内)

惊悚之夜
导演:于博、王利群
主演:张希临、王丽丽
类型:犯罪、恐怖
上映:6月30日



每周荐书

书名:
《分开旅行 在路上遇见自己》
作者:陶立夏
出版社:江苏文艺出版社
出版日期:2011年6月
定价:32.00
内容简介:意大利、伦敦、北德、乌兰巴托、肯尼亚、印度、赫尔辛基、墨尔本、新加坡、德克萨斯、名古屋、以色列、米兰，一个女子放下所有纠葛，鼓起勇气，独自远行，在每座城市刻下思念，反复思量，古都奈良的一杯茶，吉野山上的一段经，悸动的心渐渐静了……



莲子心开水冲泡饮用可强心降血压

夏日炎炎、口干舌燥时，不少人会买瓶饮料解渴，但市场上那些花花绿绿的饮品却并不适合血压、血脂、血糖都超标的“三高”病人。其实，只要花点时间，自己在家泡上一壶凉茶，不仅能解暑，还能降压去脂。

莲子心是指莲子中间青绿色的胚芽，其味极苦，但却具有极好的降压去脂之效。用莲心12克，开水冲泡后代茶饮用，每天早晚各饮一次，有显著强心作用，能扩张外周血管，降低血压。

这款饮品尤其适合夏季饮用，此时心脏最脆弱，暑热逼人，容易烦躁，会伤心血。莲心除了能去心火，还能治疗口舌生疮、有助睡眠。但其性凉，平时怕冷、易手脚发凉、大便稀等体质虚寒的人最好少喝。

此外，莲子心寒性，长期服用会对偏寒性体质的人产生不好的影响，不利于健康。

(宗禾)

天气

未来几天菏泽无明显降水

菏泽引蓄黄河水1.6亿立方米，用于农田灌溉

本报菏泽6月27日讯(见习记者 高文杰 通讯员 王连剑) 未来几天，菏泽天气以多云为主，仍无明显降水。农田用水仍以灌溉为主，为保证麦收后灌溉水源充足，自五月下旬至今，菏泽已累计引蓄黄河水1.6亿立方米。

记者从菏泽市气象局获悉，受西风槽影响，27日夜间至28日，菏泽部分县、区有阵雨，但雨量不大。阵雨时阵风5—6级。由于但过程降雨量基本

是小雨，不能从根本上缓解目前菏泽的农田旱情，全市的农田用水基本还是依靠灌溉。28日夜间菏泽天气转为多云，29日和30日持续多云天气，但与前几日相比，气温有所上升，最高温度将达到33℃。

据菏泽市防汛抗旱指挥部办公室有关工作人员介绍，自5月下旬以来，菏泽相继开启9座引黄闸送水，截至目前已累计引送黄河水1.6亿立方米。同时，菏泽加大水源调度工作，密

切关注天气的变化，加强与河务部门协调引水指标，本着先下游后上游的蓄水原则，积极搞好引送水调度工作，为夏播作物灌溉备好水源。

未来三天具体天气情况如下：
27日夜间到28日，阵雨，最高温度30℃，最低温度22℃，南风，2—3级。
28日夜间到29日，多云，最高温度33℃，最低温度23℃，南风，2—3级。
29日夜间到30日，多云，最高温度33℃，最低温度24℃，东南风，2—3级。

28日生活指数

	冰淇淋指数： 奶油及低热量		穿衣指数： 薄短袖类		感冒指数： 低发期
适宜食用奶油及低热量的系列冰淇淋		短袖衫、短袖、短裤、薄型T恤衫、敞领短袖棉衫		环境温度较高，要提防长时间在空调环境中引发的空调病	
	饮料指数： 冰茶或香茗		体感度指数： 偏热		运动指数： 不适宜
适宜喝冰茶系列或饮香茗解燥、湿、暑		天气偏热，适当调整穿衣后，仍可达到比较舒适的程度		天气炎热，不适宜户外运动	

夏季感冒三招预防

空调使用有讲究。夏季空调开得过猛，室内外温差过大，常会引发感冒影响健康。建议人群减少在空调房间里的时间，一般空调温度与室外温度相差4℃最为适宜；“上班族”回到家里不要急着钻进空调间；即便开空调，室内也应适时保持通风。

经常洗手。有研究显示，手的触摸最易感染病毒。感冒患者的飞沫中，仅8%有感冒病毒，大多数的病毒传染仍通过手。如健康人群碰了患者接触过的地方，再摸自己的鼻子、眼睛，就会染上感冒。为此，预防感冒的有效方法是勤洗手，尽量少用手摸眼

睛、鼻子。

吃葱蒜预防。夏日平时饮食要清淡，避免生冷辛辣的食物，同时保持良好心态，增强自身抵抗力。针对体质较差的人，可服用大青叶、板蓝根等中药预防感冒。日常食物中，大蒜、姜、葱、食醋也有防治感冒的奇特功效。

五个夏季治疗感冒的小“秘方”

西瓜番茄汁

【方剂】西瓜、番茄各适量。
【制作法】西瓜取瓤，去籽，用纱布绞挤汁液。番茄先用沸水烫，剥去皮，也用纱布绞挤汁液。二汁合并，代茶饮用。
【功效】清热解毒，祛暑化湿。治夏季感冒，症见发热、口渴、烦躁、小便赤热、食欲不振、消化不良等。

银翘合剂
【方剂】板蓝根、银花、连翘各30克，荆芥10克。
【制作法】煎成50%浓液，每服30～60毫升，一日3次，儿童酌减。服药后多饮水。

【加减】咳嗽加生甘草、桔梗、杏仁各10克，咽喉肿痛加锦灯笼、山豆根各10克。
【功效】主治风热感冒，咽红喉痛，目赤发热或咳嗽痰黄等。
【备注】风热外感忌用

绿豆茶饮
【方剂】绿豆50克，绿茶5克，冰糖15克。
【制作法】绿豆洗净，捣碎，同茶、冰糖放入碗内，用开水冲泡，约泡20分钟。代茶饮用。
【功效】清热解毒。治流行性感

青龙白虎汤

【方剂】橄榄5枚，白萝卜200克。
【制作法】将白萝卜洗净，切作小块，同橄榄共煮汤，日服3次，用量不限。
【功效】清热解毒。治流行性感冒、白喉等。

外用治感冒方
【方剂】葱白、生姜各15克，食盐3克。
【制作法】姜葱洗净，捣烂成糊，用纱布包裹。用力涂擦前胸、后背、脚心、手心、腋窝、肘窝，擦后安卧。
【功效】清热，发表，通阳，解毒。治感冒。

夏天防痱子的三建议

一到夏天，宝宝的前胸后背容易长痱子，出汗后，宝宝就会焦躁不安、哭闹不止。帮宝宝预防痱子，专家给出三个建议。

建议一：加十滴水洗澡，不要使用香皂浴液

据医生介绍，每次给小孩洗澡时在温水里加入适量的十滴水(如半小瓶)能有效预防痱子，但要注意只能用清水洗浴，不要使用香皂、浴液等，以保持药力。

夏天给孩子洗澡时还应注意水温不宜过低，过冷可使皮肤毛细血管骤然收缩，汗腺孔闭塞，汗液排泄不畅，致使痱子加重。

洗完澡后最好给孩子穿上宽松的薄棉布衣服，汗湿后要勤换。不要让孩子成天光着身子，以免皮肤受到不良刺激。皮肤有褶皱的地方，注意用衣服将肉隔开，“肉挨肉”也是生痱子的原因。

建议二：慎用滑石粉为原料的爽身粉

医生建议，新生婴儿肌肤娇嫩，含滑石粉配方和刺激性较强的爽身粉，容易伤害到宝宝。最好选用纯植物性玉米配方的爽身粉，不含滑石粉，对宝宝特别是女婴更为安全。

建议三：花露水要稀释后使用

成人用花露水中刺激性成分浓度较高，不宜直接抹在儿童皮肤上，在使用前应先用5倍的水稀释。特别是对于一些皮肤敏感的孩子，花露水里的薄荷、樟脑等成分会引起过敏反应。所以家长最好选用儿童专用花露水，以免孩子出现不良反应。

此外，十滴水防治痱子效果也不错。先用温水将皮肤的汗水和油脂洗去，将十滴水涂于患处，让其自然风干，每日涂抹两到三次即可，两三天就可以消肿止痒，使用时应用温开水稀释，比例为1：10。

(宗禾)