

今日立秋

“贴秋膘”要挑着吃

立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月8日或9日立秋,今年8月8日是立秋。

“秋”就是指暑去凉来,意味着秋天的开始。立秋是秋季的第一个节气,而秋季又是由热转凉,再由凉转寒的过渡性季节。

自古以来“民以食为天”,立秋是一个很重要的节气,立秋后,人们开始“贴秋膘”。民间流行在立秋这天以悬秤称人,将体重与立夏时对比。因为人到夏

天,本就没有什么胃口,饭食清淡简单,两三个月下来,体重大都要减少一点。秋风一起,胃口大开,想吃点好的,增加一点营养,补偿夏天的损失,补的办法就是“贴秋膘”:在立秋这天各种各样的肉,炖肉烤肉红烧肉等等,“以肉贴膘”。

但是讲究食补也得有一定的限度和规则,尤其在这个容易让人口干舌燥的秋天,并不是所有好吃的都能招呼,贴秋膘也得挑着吃。

贴秋膘不能光食大鱼大肉,要讲究科学搭配。秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补食一些富有营养,又易消化的食物,以调理脾胃功能,如鱼、各种动物瘦肉、禽蛋以及山药、莲子等。此外,奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜适量食用。

贴秋膘也要适可而止。患有高脂血症、高血压及脂肪肝等的病人,是不必贴秋膘的,否则,很可能会雪上加霜,诱

发或加重病情。即便是贴秋膘,也要注意“贴”得适度,讲究饮食卫生和荤素搭配,不能暴饮暴食。

不同人群贴秋膘也有不同的方法。脾胃虚寒的“阳虚体质”女性,贴秋膘的重点就是要适当吃一些温性牛羊瘦肉,提升阳气,温胃散寒,且有助于补铁;学生宜少吃汉堡常吃鱼,早饭最好有蔬菜和豆制品;老人喝普洱茶养胃,宜常吃菜包子,多喝八宝粥。(宗禾)

单县: 严管抗菌药 临床应用

本报单县8月7日讯(记者 李德领) 近日,记者从单县卫生局获悉,为加强医疗机构抗菌药物临床应用管理,规范抗菌药物临床应用行为,保障医疗质量和医疗安全,单县卫生局组织有关人员举办了抗菌药物合理使用及专项整治培训班。

会议上,有关专拣对《处方管理办法》、《抗菌药物临床应用管理办法》、《抗菌药物临床应用指导原则》进行了重点培训讲解;培训老师还就如何开展好处方点评进行了讲解,并结合抗菌药物临床应用中存在的问题进行分析与点评。

据悉,今年9月份,单县卫生局将组织专家对各医疗机构抗菌药物管理使用情况进行专项检查,确保取得实效。

8日生活指数

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: 低发期

环境温度较高,要提防长时间在空调环境中引发的空调病

体感度指数: 偏热

天气偏热,适当调整穿衣后,仍可达到比较舒适的程度

运动指数: 不太适宜

天气较热,不太适宜户外运动

菏泽新世纪电影城

推荐影片:蓝精灵

导演:拉加·高斯内尔

主演:安东·尤金、凯蒂·派瑞、汉克·阿扎利亚

类型:动画、奇幻、喜剧

上映时间:8月10日(中国)

简介:影片将《蓝精灵》的故事从魔法世界搬到了现实的纽约,真人与动画结合,而且以3D形式与观众见面。

邪恶的格格巫突然闯进精灵村庄,受惊的蓝精灵慌失失走避,误闯神秘石洞,在奇异的蓝月亮照耀下竟然穿越结界来到纽约中央公园!一众蓝精灵人生路不熟,只好寄居在一对年轻夫妇家中,他们百废活发反应快,搞到屋主晕头转向又无计可施;精灵们首要的任务就是避开格格巫的追捕返回精灵村庄。到底蓝爸爸同蓝妹妹、笨笨、聪聪、厌厌以及勇勇(新角色)能否顺利返家乡呢?

书名:可以装单纯,但别太单纯

作者:呼啸

出版社:武汉出版社

简介:物质生活充裕的80、90后一代正面对现实的残酷,象牙塔里的大学生们已经体会到内心的焦虑。严峻的就业形势,难以承受的生活成本,让他们陷入了更多的困惑中,书本里的铅字无法让你在社会中游刃有余,曾经单纯的

第八代索纳塔 SONATA

每一平方厘米都倾注着科技含量

第八代 SONATA 成就再进一步,座驾更上一层

通源店购车有豪礼!

更多惊喜等着您来砸!

祝贺索纳塔荣登 美国中高级轿车销量冠军

2011年5月份美国销量:22754辆

性能科技

豪华科技

购车"0"计划

欢乐购车 砸金蛋

买现代,到通源,即日起,到北京现代通源店订车、购车的客户即可有机会获得韩国双飞5日游,机会难得,快点到通源店订购吧!

北京现代汽车菏泽通源特约销售服务店

地址:菏泽市黄河东路车管所向东一公里路南(王源集团)

销售热线:0530-2046888 服务热线:0530-2046999

齐鲁晚报举行菏泽读者酒水评比有奖问卷调查

主办:齐鲁晚报 承办:齐鲁晚报·今日菏泽

为促进菏泽市酒水产业发展,丰富行业消费知识,更好地了解菏泽酒水市场的真实信息,由齐鲁晚报主办的《2011齐鲁晚报菏泽读者诚信酒水品牌有奖调查问卷》正式推出,通过问卷反馈读者心声,引导大众消费。哪些品牌的酒水最受大家信任?哪些品牌的酒水不被消费者看好?本次问卷将形成菏泽首份全面反映酒水行业的调查报告,敬请关注本周二的齐鲁晚报·今日菏泽,期待您的参与,价值万元的大奖等你来拿。

咨询电话: 0530-6330010