

秋天到了 这五种病需预防

感冒
秋季天气忽热忽凉,是伤风感冒的多发季节。因此,要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律,注意随天气变化及时增减衣服,运动锻炼对增强体质、减少感冒也很有帮助。

气管炎
秋季是慢性气管炎的高发期。秋季草枯叶落,空气中过敏物较多,这也是诱发气管炎的病因之一。故应避免与过敏原接触。另外良好情绪能增强机体免疫力和抵抗力,还要注意改善居室环境,空气要流通,不要被烟尘污染。

关节炎
进入秋季,一方面暑湿蒸腾,另一方面又寒意袭人,极易发生外寒内湿的关节痛症。因此患者应注意防寒保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡。有关节炎症病者,可选猪蹄炖海风藤、木瓜鸡蛋酒等药膳,以祛风通络,化湿止痛,还可当归、鸡血藤、桂枝、杜仲等煎汤浴,对防止关节痛发作有积极治疗作用。

皮肤感染
秋季皮肤易被病菌寄生虫和蚊虫叮咬,出现红肿且奇痒,搔抓后可继发细菌感染,出现脓疱疮(疹)等。所以被蚊虫叮咬之后切不可抓搔,可涂抹风油精、清凉油消肿止痒。

肺炎秋燥症
入秋时节,因湿度降低而出现秋燥,而秋燥对人体危害最大的部位是肺部,表现为咽干口燥、鼻炎鼻塞、便秘等。因此,应积极加强锻炼,增强肺功能,预防肺炎的发生。饮食方面调养也是一种积极的因素,应少吃辛辣食物,多吃养阴润肺的食物,如梨、萝卜等。

宝贝征集令

您想在报纸上看到您的宝贝吗?您想让更多人了解孩子的爱好、特长吗?本报免费征集“说天气”的宝贝啦!以宝贝的语气、从宝贝的角度,为您播报近日的天气。

家长可将宝贝照片及个人资料(姓名、出生日期、所在幼儿园或者学校、个人爱好、特长等)发送邮件至 jrhzbaobei@163.com,咨询热线:0530-6330005。也可将资料送至菏泽市府东街171号齐鲁晚报今日菏泽编辑部。

今天天气好晴朗

Hi,大家好,我叫周楚然,两岁半了,现在已经是幼儿园的一名乖学生了。我喜欢唱歌、喜欢背诵古诗,我还会叠飞机呢。他们都说我唱歌很好听,那我就给大家唱一首《今天天气好晴朗》吧。

你别说,这两天菏泽天气还真是很晴朗呢。太阳公公出来,照的身上暖暖的,我觉得中午的时候身上还出汗了呢。不过,晚上气温就低了。这也许就是爸爸妈妈说的昼夜温差大吧。今明两天,太阳公公还是会继续和大家见面,菏泽最高温度也高了呢,是28℃,最低温度只有14℃,小朋友们要注意及时更换衣服哈!

宝贝讲天气

秋乏怎么办? 注意这几个时间点

春困秋乏,又到了白天容易昏昏沉沉的季节。如何让大脑保持清醒?注意这几个时间点的活动,能帮助你醒脑。

起床后:激活大脑机能
7点:补充健脑食物。早餐吃全麦谷物、脱脂酸奶、蓝莓,为大脑开启一天的活力。

8点:花时间玩一会儿填字游戏或数独游戏,增强智力和注意力。

上午:给大脑充电
9点—10点:出门开车少用GPS,并经常换个路线,让负责记忆和空间感的大脑海马体得到锻炼。把车停在距目的地稍远的地方,或提前一站下车,走路上班,大脑也很受益。

11点:在自然光照下工作,可以增强大脑的关键机能,还可调节心情。

中午:放松愉悦大脑
12点—1点:午餐经常食用或饮用富含木犀草素的食物,如胡萝卜、芹菜、青椒、薄荷茶以及甘菊茶等。

2点:午睡更新大脑。

下午:恢复大脑机能
3点—4点:除了每天必看的网站,尝试看一些新网站。

5点:走不同的路回家。有益大脑的一个关键因素就是打破常规。

晚餐:娱乐、补充大脑
睡前:为第二天攒能量
9点—11点:晚上可以学门外语或学首新歌,并将卧室里的电器全关了,以免影响大脑的休息,准备迎接新的一天。

牡丹区职工换工作不用担心社保费啦

该区人社部门代交社保费,代发工资

据了解,今年牡丹区新增各项社会保险参保人数175623人,共征缴各项社会保险费47588万元,同比增长50.5%,确保了各项社会保险待遇准确及时发放,特别是新农保参保率达到了99.3%,已为符合领取条件的老年农民发放了22个月的基础养老金,基本实现全覆盖,在全市率先完成了城镇居民养老保险启动和新农保扩面任务。

牡丹区是第一批国家新农保试点,近期新增参保17.56万人,农民参加新农保45.7万人,参保率达99.3%,基本实现了全覆盖。山东省人社厅副厅长夏鲁青要求以牡丹区先进经验为标杆,在全省、全市推广。

影讯

今天上映四个新片

菏泽新世纪电影城推荐《亚瑟3:终极对决》

9月23日,菏泽新世纪电影城有四个新片上映,分别是在东城、佟丽娅主演的爱情惊悚片《紫宅》,赵文瑄、成龙等主演的历史大剧《辛亥革命》,陈信宏、任贤齐、刘若英等主演的爱情音乐剧《追梦3DNA》,以及由法国著名导演吕克·贝松执导的《亚瑟3:终极对决》。

《亚瑟3:终极对决》是一部冒险奇幻动画,全剧长101分钟,是《亚瑟和他的迷你王国》动画系列最终章。随着冒险旅程的展开,亚瑟成为真正的英雄。

在片中,Maltazard顺利成为人类中的一员,要统治宇宙,只有亚瑟能阻止得他。

亚瑟怎么办呢?他会有怎样的奇遇?又会有怎样的战斗?

TOYOTA 广汽TOYOTA | 品质超越世界

凯美瑞159800起

拥有一辆中高级轿车,不再是梦想

欢度国庆,好礼欢乐送 即日起至10月31日

尊享试驾好礼

- 凡来店试驾可获好礼一份
- 凭教师证可另获电影票一张
- 更有机会参加抽奖赢取iPhone5

尊享购车利率优惠

- 凯美瑞专享两年零利率贷款购车
- 汉兰达贷款利率低于公积金利率

3年或10万公里质保

贴心服务 e路呵护

- 五大心悦礼包:保养、便利、安心、尊贵、省钱

体验更多和先品,敬请亲临广汽TOYOTA 4S店或登陆网站

菏泽朗巍明博汽车销售服务有限公司

销售热线:0530-5709555 5079535 服务热线:0530-5702777 5702678

地址:菏泽市黄河东路1198号(车管所向东100米路南)

广汽丰田汽车有限公司 官方网站: www.gac-toyota.com.cn

顾客服务中心: 800-830888 (免费热线) 400-830888 (可用手机拨打,仅限付市场区表费)

TOYOTA 丰田汽车有限公司 有理由选择丰田

Camry 凯美瑞 | Camry Hybrid 凯美瑞混动 | HIGHLANDER 汉兰达 | EZ 逸致 | YARIS 亚路

中国轿车长子 沐浴改革春风,执掌前行 与您共同成长 一起实现每一个小小的梦想 三十而立 真诚的说声 “谢谢您” 在我生命中的 每一天

中国一汽 30年 佳宝感恩送豪礼

再掀惠民狂潮 本省特供24900起

数量有限 送完为止 咨询热线: 4008068888 www.fawmc.com

一汽吉林汽车有限公司 销售热线: 4008068888 www.fawmc.com

菏泽铂程一汽佳宝森雅4S店

销售电话: 0530-6226000 6263000 服务电话: 0530-6265009

地址: 菏泽黄河东路588号 (汽车交易市场向东800米路南)