

# JM 济南美容整形医院

## “生活女郎”暨 济美形象大使选拔大赛

### 美丽贴士

五月不减肥，六月徒伤悲。亲爱的朋友们，为了在夏天穿背心热裤秀出自己曼妙的身姿，现在可要抓紧减肥纤体了呀。如果你觉得“既管不住嘴，也迈不开腿”，又想安全快速瘦身，那么就选择吸脂吧，绝对健康呦！济南美容整形医院是能为广大爱美人士提供专业、正规美容整形的医疗机构，是山东省唯一一家“全国十强美容整形医院”，为了自信地迎接夏天，赶紧行动吧。医院免费咨询 热线：0531-86039999。

### 本周最佳上镜女郎

恭喜5月20日见报的生活女郎张卉。  
**奖品：**由济南美容整形医院提供的价值1000元的消费券一张。  
**（注：**凡在本版亮相的生活女郎，均可获赠济南美容整形医院免费提供的肌肤氧吧或者洁牙一次。）

### 今日星座

今天出生的人，分为两种，一种全心投入一个理想或社会架构，另一种则完全专注于自我成长，无论是哪一种，他们都能做到全力向前冲，且精于某一特定领域。他们渴求沟通，会坦率、尖锐地抒发己见，常在异乡功成名就。优点是：幽默、持守，影响力大。缺点是：缺乏自我批判。建议：改变自己才能改变世界，不要太轻忽自己的过错。

**幸运数字：**9  
**名人：**舞蹈家邓肯、语言学家刘半农、外交家基辛格

### 今日运势

**白羊座：**心境平和的一天。内心的平静能让你以平和的心态对待感情，一切顺其自然，反倒能够水到渠成。职场上，身为工薪阶层的你福利待遇有望提高，投资收益也不错。建议：不要给人独断专行之感，否则会让身边人敬而远之，宜加强团队协作。  
**幸运数字：**3  
**幸运色：**水晶紫

**今日运势：**狮子座、射手座、水瓶座  
**今日运势：**金牛座、双子座、处女座、双鱼座 (李琳)



### JM 生活女郎

姓名 王敏  
 年龄 43岁  
 身高 163cm  
 职业 自由职业  
 星座 射手座

#### 报名方式

报名时将姓名、年龄、职业、身高、星座、特长或爱好、联系方式和照片(3-5张近期全身正面照，分辨率高，图片不小于1M)发至公共邮箱：shenghuonvliang@sina.com。

今天 晴 22℃~35℃ 西北风3~4级  
 明天 晴 26℃~35℃ 南风3级以下  
 后天 晴 28℃~37℃ 南风3级以下

### 高温步步高

□记者 赵冉 播报 王敏

受益于周末的降雨，济南的气温在昨日没有上升到令人发指的地步，虽然阳光四射，但酷暑在阴凉处、微风里没了踪影。接下来的几天可能不会再有这样的情况，气温步步高升，天气天天变热，干热的天气会持续到雨季来临，并将在那时候转化为更为烦人的闷热。

济南气象台预报，未来几天将持续高温晴热天气。27日白天晴到少云，西南风转北风都是3~4级阵风6级，最低气温20℃~25℃，最高气温35℃。森林火险3级，中度危险，林内可燃物能燃烧，能蔓延。27日夜间到28日晴到少云，北风转南风都是3级，最低气温16℃~22℃，最高气温35℃左右。29~30日晴间多云，南风3~4级，最高气温37℃左右。31日晴转多云，南风3级，气温变化不大。

### 今日空气质量

空气中首要污染物：PM10  
 空气质量指数级别：Ⅱ级  
 空气质量指数类别：良  
 对健康影响情况：空气质量可接受，但某些污染物可能对极少数异常敏感人群健康有较弱影响。  
 建议采取的措施：极少数异常敏感人群应减少户外活动。

### 昨日地下水位

(来源：济南市水利局网站)  
 趵突泉 28.18米 黑虎泉 28.11米  
 注：趵突泉黄色警戒线为28.15米

### 历史上的今天

MAY 27  
 1998年 著名书法大师舒同同志逝世  
 1997年 京剧艺术大师张君秋逝世  
 1878年 美国著名舞蹈家邓肯诞辰  
 1840年 帕格尼尼逝世

### 开奖公告

中国体育彩票  
 排列3第14138期中奖号码为：3、8、7。  
 排列5第14138期中奖号码为：3、8、7、5、1。一等奖中出70注，每注奖金10万元。  
 大乐透第14060期中奖号码为前区：12、22、29、30、34，后区：05、11。一等奖中出2注，每注奖金13846153元。一等奖追加中出1注，每注奖金8307691元。下期一等奖奖金：508335617元，下期派奖奖金为10000000元。

山东省体育彩票管理中心  
2014年05月26日

### 开奖公告

中国福利彩票  
 七乐彩第2014Q060期中奖号码：基本号码：01、04、11、18、23、25、30特别号码：02  
 23选5第2014W138期中奖号码：07、10、14、19、21  
 3D第2014D138期中奖号码：5、8、7

山东省福利彩票发行中心  
2014年05月26日

(以上信息仅供参考)

## 元气早餐 蔬菜煎饼



1. 食材清洗干净，切末。
2. 鸡蛋打成蛋液；平底锅烧热倒植物油，下入洋葱末炒出香味。
3. 入蔬菜丁炒至8成熟，调入盐炒匀。
4. 摇动锅子，使所有食材平铺在锅底。
5. 淋入蛋液，铺满蔬菜上。
6. 盖上锅盖，转小火半分钟，关火，焖上2分钟即全熟了。
7. 翻面再煎下，出锅装盘即可。

## 生活日报·济南美容整形医院 联合主办

### 防暑宝典

## 天热了吃啥喝啥？

夏季到了，多了解一些夏季防暑生活小常识是很有必要的，本文特为大家搜罗了一些有关防暑小常识，但愿它能为你提供一份清凉、一份舒适。

一、喝什么？夏天人们特别容易口渴，需要随时喝水，应该如何喝水才是科学的呢？

① 饮水莫待口渴时，口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时喝水为时已晚；

② 大渴忌过饮，这样喝水会使胃难以适应，造成不良后果。前人主张：“不欲极渴而饮，饮不过多”，这

是防止渴不择饮的科学方法；

③ 用餐前和用餐时不宜喝水，因为进餐前和进餐时喝水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收，长期如此对身体不利；

④ 早晨起床时先喝一些水，可以补充一夜所消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环，维持体液的正常水平。

二、吃什么？

盛夏人们的吃喝问题是很重要的，这是因为当人在炎热的环境中劳动时，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发

生显著变化，会导致营养消耗增加，从出汗中流失了不少水和营养素。而夏天人们食欲减退，也会限制了营养的吸收。专家建议：要注意补充一些营养素。要补充足够的蛋白质，鱼、肉、蛋、奶和豆类为好。要补充维生素：新鲜蔬菜和水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等，含维生素C尤为丰富；在谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中维生素B含量较多。

多吃清热利湿的食物：有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西

柿、黄瓜、绿豆等。另外，在夏天喝粥也是大有好处的。赤豆粥有补肾消水肿的功能，肾功能较差的人最好多食用。荷叶粥能解暑热、清胃润肠，止渴解毒。冬瓜粥利水消肿，止渴生津，并有降血压的作用。银耳粥生津润肺，滋阴养肺，可治疗高血压和慢性支气管炎。

