

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。



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 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
27 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)



天气
预报

开奖
公告

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

报名时请将姓名、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:shenghuonvlang@sina.com。

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,否则会让自己敬而远之,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)

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。



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。