

JM 济南美容整形医院

“生活女郎”暨  
济美形象大使选拔大赛

今天

中雨转阵雨  
21℃~31℃  
东北风3级以下

明天

多云有阵雨  
20℃~28℃  
东北风3级以下

后天

多云  
20℃~28℃  
东北风3级以下

## 美丽贴士

乳房是身体老化最快的部位之一,乳房对于一个女人来说是很重要的部位,饱满挺拔的乳房为女性平添了多少魅力这当然不必说,但是平坦塌陷的乳房不但让女性失去魅力,还让女性失去往日自信,研究人员指出,女性乳房衰老从35岁开始,此时乳房的丰满度下降,如果对乳房护理不当,女性的乳房可能提前衰老。是时候丰胸按摩天天做了,扁平的胸部靠按摩就可以轻松拥有傲人罩杯,开始按摩前推荐大家滴几滴丰胸精油在手上或乳房上,这样效果会更明显哦。将右手放在靠近腋窝下侧,与乳房呈同一水平线的位置。同时将左手放在乳房的另一侧,左手拇指与右手在同一高度,其他手指并拢指向下,然后把乳房从两侧向中心推挤。重复多次,天天坚持会收到效果。

详情请咨询济南美容整形医院——美丽热线0531-86039999

→  
天气  
预报

## 降雨赶走高温

□记者 赵冉 播报 王玉涵

周一济南迎来了今年的第16个高温日,不过一波降雨已经走在路上,这周的高温或许止步于昨天。4日下午,山东省气象台发布雷电预警并预报:从4日下午到5日,全省大部地区有雷阵雨,雨量分布不均,其中鲁西北和鲁中的北部地区有中到大雨局部暴雨,其他地区有小到中雨,雷雨时阵风7-8级。

济南气象台预报,5日白天阴有中雨,局部地区大雨,伴有雷电,北风2-3级,雷雨时阵风7级,最低气温22℃。5日夜间到6日阴有阵雨,东北风2-3级,最低气温21℃,最高气温28℃左右。7-9日多云,局部地区短时阴有雷阵雨,偏东风2-3级,气温变化不大。



## 今日空气质量

空气中首要污染物:细颗粒物  
空气质量指数级别:Ⅲ级  
空气质量指数类别:轻度污染  
对健康影响情况:易感人群症状有轻度加剧,健康人群出现刺激症状。  
建议采取的措施:儿童、老年人及心脏病、呼吸系统疾病患者应减少长时间、高强度的户外锻炼。



## 昨日地下水位

(来源:济南市水利局网站)  
趵突泉 28.03米 黑虎泉 27.96米  
注:趵突泉黄色警戒线为28.15米

## 历史上的今天

AUGUST  
5  
1998年 金融大鳄索罗斯攻击港元  
1962年 好莱坞著名影星玛丽莲·梦露“自杀”  
1895年 恩格斯病逝

## 开奖公告



排列3第14208期中奖号码为:7.7.8。  
排列5第14208期中奖号码为:7.7.8.8.9。一等奖中出87注,每注奖金10万元。  
大乐透第14090期中奖号码为前区:02.03.20.23.28,后区:06.08。一等奖中出60注,每注奖金5,182,460元,我省彩友中得其中60注。一等奖追加中出60注,每注奖金3,109,476元,我省彩友中得其中60注。下期一等奖基金:439724222元。  
山东省体育彩票管理中心  
2014年08月04日

## 开奖公告



七乐彩第2014Q090期中奖号码:基本号码:06.10.14.16.22.25.30特别号码:29  
23选5第2014W208期中奖号码:05.13.14.17.21  
3D第2014D208期中奖号码:2.4.1  
山东省福利彩票发行中心  
2014年08月04日  
(以上信息仅供参考)

## 今日星座

今天出生的人,只要做出决定,就会以无比坚决、稳健与果断的态度来贯彻到底。虽然也有情绪化的一面,却能妥善掌控。他们渴望自由,但优异的心智、体力与意志力,也使他们格外有侵略性。优点是:有定力、威严、复原能力佳。缺点是:好斗、压抑、不善言辞。建议:减少对他人不切实际的幻想,尝试富有建设性的表达方式,重视感情与慈善。

幸运数字:5

名人:莫泊桑、伊利亚·列宾、尼尔·阿姆斯特朗、帕特里克·尤因、权相佑、徐娇



## 今日运势★★★★★:

双鱼座:应多注意人际关系的保持和维护的一天。情感上,容易遇到不同以往的异性或情感体验,新鲜感剧增。职场上,随着信赖感的累积,你能以诚意动人,这一点也会为你今天的工作带来极大帮助,事业进展顺利。

幸运数字:3

幸运色:象牙白

## 今日运势★★★★★:

金牛座、处女座、天蝎座

今日运势★★★★★:白羊座、双子座、巨蟹座、天秤座 (李琳)

JM 生活女郎

姓名 王玉涵  
年龄 23岁  
身高 163cm  
星座 摩羯座  
职业 济南长途汽车总站站务员

## 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。

→  
开奖  
公告

生活日报·济南美容整形医院 联合主办

## 健康课堂

## 夏天出汗后千万别急着擦掉

酷夏来临,一动就会一身汗。很多人在大汗淋漓时都习惯性地立刻把汗擦掉。然而,从健康角度来说,出汗后立刻擦掉并不利于健康。

高温条件下,汗腺会分泌出大量汗液,其蒸发时会带走热量,起到散热降温的作用。人体每蒸发1毫升的汗液,就可带走0.58千卡的热量。尤其是在环境温度接近或超过体温时,蒸发汗液就成为人体唯一的散热方式。如果出汗后立即擦掉,就不能发挥其蒸发散热的作用;同时由于热量没有散发,汗腺还会继续分泌汗液,导致体内更多的盐分、维生素等随之消耗掉,对

健康不利。因此,如果你还在不停地出汗,就不要急着擦掉。

需要提醒的是,如果出汗后立刻进空调房,或所处环境温度变化巨大,导致体温骤降,就应立刻把汗擦掉,同时还要避开冷风直吹,以免汗腺闭塞。最好用干毛巾或温热毛巾擦,此时皮肤毛孔及毛细血管可迅速张开,有利于热量更好地散发出来,人体反而会感到凉爽舒适。如果用冷毛巾擦,皮肤受到冷刺激,导致毛孔紧闭,毛细血管收缩,体内积热散发不出来,最终使人产生烦热的感觉。有的人大汗后甚至会冲个冷水澡,但皮肤接触冷

水后,毛细血管突然收缩变细,大量血液回流心脏,会增加心脏负担,引发心慌、气短、头晕等症状。大汗后应先休息一会儿,等体温恢复、汗液干了后再洗澡。

同样的道理,大汗之后也不宜喝冷水,否则会导致毛孔急速闭塞,暂时中止出汗,造成体温散发受阻,诱发感冒。大汗口渴时,应该先用温开水漱口,以缓解口渴程度;10分钟后分几次喝少量的温淡盐水,其目的是补充大量出汗丢失的盐分;半小时后方可饮较多的水,以满足人体各器官新陈代谢的需要。除了水分,随汗液流失的还有人体必需的钾及维生素C等水溶性维生素。因此,热天要多吃豆类、菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣、香蕉、橘子等富钾食物,以及猕猴桃等富含维生素C的果蔬。

## 元气早餐

## 肉桂香蕉配煎蛋吐司

- 1.将香蕉去皮对半切开,吐司去掉外边备用
- 2.鸡蛋打散,一边加牛奶一边搅拌均匀成蛋奶溶液
- 3.将吐司完全浸泡在鸡蛋牛奶溶液中,充分吸收溶液
- 4.中小火加热锅,放入适量黄油,依次将面包片煎至双面金黄即可
- 5.中火加热锅,放入适量黄油,将香蕉煎至焦黄状
- 6.摆盘,趁热撒少许肉桂粉



## 生活妙招

## 绿豆这样存不生虫

炎热的夏季,绿豆是大家清热解暑不可缺少的,可是绿豆保存不当,会生出小飞虫。其实,可以在绿豆买回来时浸入开水泡十分钟,然后捞出放在通风处晾干,再装入干燥的空罐头瓶,瓶盖拧紧,这样就可以保存一两年都不生虫。

