

JM 济南美容整形医院



今天	明天	后天
雷阵雨转阵雨 21℃~28℃ 南风3级以下	多云 20℃~27℃ 南风3级以下	晴 23℃~33℃ 南风3级以下

美丽贴士

不少美容专家表示,如今的爱美女性为了脸蛋的保养,可谓煞费苦心,甚至有点无所不用其极,特别是对于一些宣传所谓特效美白祛斑的方法,更是摩拳擦掌,跃跃欲试。那这些方法是不是真的能够实现快速有效祛斑呢?对此,美容专家说,爱美女性应该慎重对待“面子”问题,谨慎选择适合自己的祛斑护肤产品,不应该盲目进行祛斑护肤。祛斑要从长斑根源做起,只有这样才能真正实现彻底祛斑。而济南美容整形医院的丹麦3D彩光可以从根源上帮你解决肌肤问题,综合深层解决皮肤问题,八大困扰一站式解决。

详情请咨询济南美容整形医院——美丽热线0531-86039999



姓名:高扬
年龄:24岁
身高:166 cm
职业:山东交运集团
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。



今明两天有雨

□记者 赵冉 播报 高扬

这个周六就要出伏了,三伏里有酷热难耐的日子,也有像这几日一样的凉爽天,但就是缺少了夏日的瓢泼大雨。

济南气象台预报,今明两天有降雨,气温下降。今天白天阴有雷雨或阵雨,南风2~3级,最低气温22℃,最高气温28℃。今天夜间到14日阴有阵雨转多云,南风2~3级,最低气温21℃左右,最高气温27℃。15日多云转晴,南风3级,气温回升。16日晴转多云,南风2~3级,气温变化不大。17日多云转阴,局部地区可能有小雨,气温略有下降。

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: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 28.02米 黑虎泉 27.94米
注:趵突泉黄色警戒线为28.15米

历史上的今天

AUGUST	1961年	“柏林墙”修筑
13	1926年	古巴革命领导人卡斯特罗出生
	1912年	法国医生发现癌细胞
	1910年	南丁格尔逝世



开奖公告

中国体育彩票
排列3第14216期中奖号码为:0.3.3。
排列5第14216期中奖号码为:0.3.3.3.4。一等奖中出4注,每注奖金10万元。
七星彩第14093期中奖号码为:6.8.7.1.4.1.6。一等奖中出1注,每注奖金5,000,000元。
体彩超级大乐透奖池5.38亿元。
山东省体育彩票管理中心
2014年08月12日

开奖公告

中国福利彩票
23选5第2014W216期中奖号码:04.11.14.15.21
双色球第2014S092期中奖号码:红球号码:03.13.18.19.22.26 蓝球号码:07
3D第2014D216期中奖号码:9.3.8
山东省福利彩票发行中心
2014年08月12日

(以上信息仅供参考)

生活日报·济南美容整形医院 联合主办

今日星座

今天出生的人,个性极为独特,对人生怀抱深切的期望,总想挑战不可能的任务。优点是:精神奕奕、勇气十足、不轻易认输。缺点是:反复、敏感、缺乏安全感。

幸运数字:4

名人:李宗仁、希区柯克、卡斯特罗、宋祖英、萧蔷



今日运势★★★★★:

天秤座:万事俱备只待行动的一天。和恋人出游虽浪漫,但要环境的选择

幸运数字:1

幸运色:科幻银

今日运势★★★★★:巨蟹座、射手座、双鱼座

今日运势★★★★:金牛座、狮子座、摩羯座、水瓶座 (李琳)

美味靓汤 冬瓜玉米排骨汤



做法:1、排骨洗净用清水浸泡半个小时左右。2、汤锅内7少放油,下姜片,排骨略炒。3、一次性加足量清水,滴几滴白醋。4、大火烧开后转小火慢炖2小时左右。5、下入玉米,冬瓜块,调入盐调味,再煮15分钟左右。6、加胡椒粉提味,撒少许葱花即可。

养生知识

初秋保健做到三防

立秋后,暑气渐退,是由热转寒的过渡时期。初秋保健应注意设“三防”——防中暑、防腹泻、防过早进补。初秋饮食以清淡、少辛增酸为原则:多吃新鲜蔬果和鱼肉、鸡肉、鹅肉等优质蛋白,提高机体免疫力。少吃煎、炸类食品,尤其忌食羊肉、狗肉等大补类食物;对脾胃虚寒者,乌鸡、乳鸽等平补食材,搭配土茯苓、桂圆、山药、芡实等药材,是理想的进补药膳。

1.防中暑

立秋已过,但“秋老虎”带来的高温炎热还将持续一个多月。再加之秋季天高气淡,紫外线照射强度大,“中暑”的余威仍在威胁着人们的健康。进行户外活动时要做好防晒措施;及时补水,不要等口干舌燥时才喝水,运动后喝点淡盐水,补充在运动过程中流失的盐分;不宜空腹运动,因为空腹时易中暑;户外活动过程中如果觉得不舒服应立即停止,

并到阴凉处休息。

2.防腹泻

盛夏酷暑,人们胃口较差,脾胃功能减弱。进入初秋后,饮食稍不注意,很容易引起腹泻,特别是老人和小孩。日常饮食需注意卫生,不宜大量进食大补或难消化类食物,加重肠胃负担。少吃生冷、辛辣、油腻等刺激性食物;淡水鱼生、刺身含较多寄生虫,不提倡吃,可适当吃些深海鱼生。小孩体质较弱,容易感染轮状病毒,一旦出现高烧、腹泻、脱水明显等症状,应及时送医。

3.防过早进补

民间习俗中有秋季进补贴膘的

做法,但初秋进补为时尚早。因为初秋还在伏天内,过早进补易引发上火、腹泻等病症,选在中秋后进补较佳。

初秋饮食以清淡、少辛增酸为原则:多吃新鲜蔬果和鱼肉、鸡肉、鹅肉等优质蛋白,提高机体免疫力。可多食和胃健脾的膳食,如莲子、薏米、冬瓜、莲藕等;秋燥伤肺,中医认为“酸入肝养肝”,因此宜多吃酸梅、话梅、山楂、橘子、橙子等酸性食物,但是“辛辣伤肺阴”,因此应少食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物;此外,可多吃百合、沙参、石斛、银耳、雪梨以及海带排骨汤、绿豆冬瓜汤等生津液的膳食。

山东济南历城(马官寨)程氏续修家谱启事

(济南东北黄河东岸)我支程氏乃程颐之后,世居河北,后迁居山西御林卫前所街,明初,有程大用公迁回河北,又复迁至山东济南府历城县马官寨,为我支更迁始祖,现传二十余世。

现族人欲续修家谱 望我支同族积极参与联系!

电话13335151999 15866620777 联系人:程庆龄 QQ群号:38363123