

6日至9日枣庄站增开两列始发高铁,火车票预售期仍为60天

“五一”的车票现在就能买了

晚报讯 (记者 孙雪)元宵过后是各大高校学生返校高峰,昨日,记者从京沪高铁枣庄站获悉,为了方便学生返校,该站6日至9日加开两班青岛及北京方向的始发列车,目前余票充足。而且,五一假期的火车票已经可以开始购买了,有出行计划的市民可提前购票。

6日至9日,枣庄至青岛间每日加开G9216次,出发时间为8:25,到达青岛的时间为12:26,途经滕州东、曲阜东、济南、淄博、潍坊、青岛。6日至9日,枣庄至北京南每日加开G4288次列车,发车时间为7:49,到达北京南站的时间为10:53,途经曲阜东、济南西、德州东、沧州西、天津南、廊坊、

北京南。至发稿时,两辆列车余票均充足。

进入3月,五一假期的车票也已经可以开始购买了。工作人员表示,火车票电话、网络的预售期是60天。自5日起,网络、电话就开始发售5月3日以内的车票了,枣庄站放票时间为18时。记者登录12306网站查询4月30日至5

月2日,枣庄至北京、上海、杭州等几个热门旅游城市的车票信息发现,不少车次已经没有余票。

“已经确定五一要乘坐火车出去旅游的市民,现在就要着手购买火车票了,以免到时候买不到车票耽误行程。”工作人员提醒广大市民道。



低温重回冰点上

晚报讯 (记者 王萍)昨日,风力不大,但天阴沉沉的,体感温度还是稍低一些。今日,天气多云间晴,周末气温将小幅持续回升,低温再次回到冰点以上,市民可以考虑外出踏青了。

市气象部门预报:今天全市天气多云间晴,南风2—3级,气温-1—9℃。预计:6日夜到7日白天,全市天气多云间晴,南风2—3级,气温1—12℃;7日夜到8日白天,全市天气多云,南风2—3级,气温3—13℃。

昨日下午4时许,省环境监测网站上数据显示,随着气温的回升,我市空气质量有所好转。具体为,市中区政府空气质量等级为良,首要污染物为PM10;污水处理厂空气质量等级为良,首要污染物为PM10;市环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;薛城区环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;峄城区政府空气质量等级为良,首要污染物为PM10;台儿庄区环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;山亭区环保局空气质量等级为良,首要污染物为PM10;高新区空气质量等级为良,首要污染物为PM10。

S241平滕线店子至滕州段11日开始中修

晚报讯 (特约记者 金亮)S241平滕线山亭区店子镇至滕州段中修工程,已由山东省交通运输厅、山东省财政厅以《关于下达2015年普通国省道养护工程项目等投资计划的通知》鲁交规划[2014]148号文件批准建设,定于3月11日启动工程项目施工招投标开标程序,近日将开工建设。

S241平滕线是连接枣、临两地的省级公路,平滕线山亭区店子镇至滕州段自2003年改建以来,由于沿线经济的快速发展,车辆的迅速增长,特别是超载车辆的快速增加,致使部分路段路面破损严重,路面平整度及抗滑能力大大降低,影响了行车舒适性和安全性。本次中修工程全长30.4公里(其中滕州境内13.5公里、山亭境内16.9公里),路面宽度12米,二级公路建设标准,计划投资7100余万元,预计工期7个月。



栽植苗木42万余株,开挖树穴53万余个 过两天来薛城看绿吧

晚报讯 (记者 岳娜)深挖坑、栽大苗、浇水、涂白……初春时节,薛城区城乡各处,到处都是义务植树的忙碌身影。3月4日下午,薛城区林业部门报表显示,截至目前,该区已栽植杨树、桃树等各类苗木42万余株,开挖树穴53万余个。

今年年初,该区以“推进城乡绿化、建设美丽薛城”为主题,确定了“两高(高速公路、高速铁路)”和环城主干道绿化、水系绿化、区内主干道绿化、镇村道路绿化、围村林五项重点绿化工程,按照属地管理和职责分工,将造林绿化任务细化、分解下达到各镇

街。从大年初二开始,该区掀起了城乡大绿化热潮,并组织林业专业技术人员到各地进行造林技术指导,做到适地适树,科学配置造林树种、造林密度等。

同时,该区还出台了《开展城乡大绿化进一步推进生态薛城建设考核奖惩办法》,年

终将采取动态考核与专业考核相结合,对镇街进行奖补,按照得分高低设一、二、三等奖,分别给予30万元、20万元、10万元奖补;每新增一个500亩绿化方,奖励5万元。完不成任务且排名最后一名的认定为“绿化最差镇街”,并在全区予以通报。

志愿服务

3月4日,薛城区“邻里守望 情暖薛城”社区志愿服务年活动正式启动。10支志愿者服务队近200名志愿者为社区居民提供了形式多样的服务项目。在临城街道鑫街广场,志愿者们就开展了爱心义诊和健康查体活动。(特约记者 徐子祺 通讯员 张会 摄)

衣裤更应这样;干洗的衣服拿回来要充分晾晒,等化学洗涤剂完全挥发后再穿;洗衣机应常清洗和消毒。

做完家务后请用醋泡泡手

做家务时,双手免不了会接触到各种碱性化学制剂,经反复的摩擦、挤压,而且双手湿了又干,干了又湿,最容易导致表皮水分丧失,引起皮肤干燥、脱水,破坏皮肤表面油脂层,使它们看上去干燥粗糙。

不过,双手要保护,家务也不能不做。在洗洗涮涮的时候戴上手套,是对双手最基本的保护。除此以外,做完家务后再用醋水泡手,也能达到有效护肤的目的。

泡手的方法很简单:在半脸盆温水中加入1茶匙食醋,混合均匀后,将双手浸入其中,交替进行按摩。一般可从一只手的手背按摩到指尖,再从指尖按摩到手背,大约10分钟。擦干双手前,别忘了仔细清洗指甲缝隙中的污物,最后涂上护手霜。另外,用柠檬水泡手同样可以达到理想的效果。

茶叶蛋到底有没有营养

茶叶蛋是我国的传统食物之一,可以做餐点,闲暇时又可当零食,实用和情趣都兼而有之。然而,这却是不恰当的食物方法,有悖于健康,也谈不上营养。

茶:茶中含有咖啡因,可提神醒脑,消除疲劳;含有单宁酸,能有效地预防中风。所含氟化物,能够预防牙齿疾病;红茶能有效防治皮肤癌,是美容养颜佳品;绿茶所富含的茶多酚,更是人们所熟悉的优秀抗氧化剂,可防癌抗癌、抗衰老、消炎杀菌等。适度饮茶有益身心。

鸡蛋:鸡蛋的好处无须多言,蒸、煮、煎、炸,吃法多样,其中含丰富的氨基酸,蛋白质和微量元素等,每天食用1—2个,人体可以充分吸收它的营养。

专家的解释是,茶叶中含有生物酸碱成分,在烧煮时会渗

透到鸡蛋里,与鸡蛋中的铁元素结合。这种结合体,对胃有很强的刺激性,久而久之,会影响营养物质的消化吸收,不利于人体健康。

一杯茶从早泡到晚不可取

茶叶的耐泡程度除与嫩度有关外,主要决定于茶叶加工的方法。初制过程中把茶叶切碎,茶叶就容易冲泡出来,粗、老、完整的茶叶,茶叶冲泡出来的速度就慢。

无论什么茶,第一次冲泡,浸出的量占可溶物总量的50—55%;第二次冲泡一般约占30%;第三次为10%左右;第四次只有1—3%了。从其营养成分(茶叶中的维生素和氨基酸)看,第一次冲泡就有80%的量被浸出,第二次冲泡时约15%,第三次冲泡后,基本全部浸出。茶香气和滋味,一泡茶香气浓郁,滋味鲜爽;二泡茶虽浓郁,但味鲜爽不如前;三泡茶香气和滋味已淡乏;若再经冲泡则无滋味。

一般的红茶、绿茶和花茶,冲泡以3次为宜。乌龙茶在冲泡时投叶量大,茶叶粗老,可以多冲泡几次。以红碎茶为原料加工成的袋泡茶,通常适宜于一次性冲泡。一杯茶从早泡到晚的做法不可取。茶叶经过多次冲泡,能使一些难溶的有害物质(如某些极微量的残留农药)逐渐浸出,对人体有害。理想的泡饮方法是,每天上午一杯茶,下午一杯茶,既有新鲜感,又有茶香味。

(本栏目由市科协、市全民科学素质工作领导小组办公室主办)

洗衣时危害健康的做法

有些人在洗衣服时,为节水,通常是先洗内衣裤,然后洗外衣,再洗袜子等杂物,一盆水洗到底,又脏又黑。这样虽然保证了部分衣服的洁净,可是最后洗的衣服污染很严重。特别是袜子和女性的内衣裤混洗危害更大,会引起女性阴道疾病。

有些人为了图方便省事,把所有换下的衣物集中放进洗衣机里一起洗,在洗衣机搅拌、摩擦的过程中,衣物上的细菌、颜色、脱落的纤维,不可避免地相互污染。拿到干洗店洗的衣物更复杂,有健康人的,病人的,或许还有传染病病人的。

有的不良商家为获利而偷工减料,省去消毒处理工艺,也会导致疾病传染。

有些人的洗衣机从不清洗,只要转得动就一直洗,排水处的内壁积满了布屑和污垢,滋生不少病毒、细菌。洗衣过程中这些污物和细菌就会沾染到衣服上。

不少人认为衣服太脏,或是认为洗涤剂便宜,往往过量使用洗涤剂,然而漂洗时间不够,衣服上常常残留洗涤剂。洗涤剂大多都是烷基苯类化合物,对皮肤有一定的刺激性,还会影响肝脏功能。

干洗使用的洗涤剂多是四氯乙烯、汽油等,对人体健康亦有害。按正常规定,干洗后的衣服要经过一段时间晾晒,让这些化学洗涤剂挥发掉之后才能穿。

以上这些是不是您经常犯的洗衣错误呢?那么,怎样才是正确的洗衣方法?为防止洗衣过程中的交叉污染损害人体健康,各人的衣服最好单独洗,至少应把小孩、大人的衣物分开洗;健康的人、病人的衣服分开洗;内衣、外衣分开洗;不太脏的衣服、太脏的衣服分开洗;乳罩、内衣裤、袜子最好单独用手洗;洗衣时不要放太多洗涤剂,要多漂洗几次,特别是内

