



向阳花开 追光而行

在济宁,每堂美育课都是“多巴胺”能量仓

# 诗礼乐舞 浸润美好童年

>> 02

## 《论语》里藏着心灵良方

市心理健康中心专家揭秘古籍中的成长密码

>> 08



### 上蹿下跳的天气 宝子们可别贪凉

小满已至,意味着天气越来越热,雨水也多起来。本周后半段,济宁的天气像坐过山车,依旧在晴、阴、小雨间切换,气温在15℃~30℃之间徘徊。

今天像是在春天和夏天之间游走;明天温度略降,最高气温26℃,最低气温15℃,出门得穿件薄外套;周六放晴,阳光暖烘烘的,很适合户外运动;周日预报有小雨,最高气温29℃,大家出门记得带伞。

这忽冷忽热的天气,千万别只要风度不要温度!热了就脱,冷了就加,T恤、薄外套随身带,随时应对气温变化,预防感冒。要是运动,提前准备好毛巾,出汗了及时擦干,别对着空调、风扇直吹,不然头疼脑热就找上门啦!

小满后雨水多,空气潮湿,饮食得清淡。少吃油腻、辛辣、甜腻食物,像炸鸡、辣条、蛋糕,吃多了肠胃负担重,还容易上火。多吃蔬菜水果,比如黄瓜、西红柿、西瓜,水分足,清热又解暑。

(来源:小浩哥哥、爆米花姐姐)



《课间快闪问——外地游客来济宁,你推荐去哪儿玩?》