

导读

C10

一男子骗来“身份” 办信用卡透支两万

C15

幸福街道200余居民 自发走出家门扫雪

天气

烟台



今天 中到大雪/小雪 -8- -3℃

明天 晴 -7-0℃

低潮潮时 缺潮 11:51 高潮潮时 05:44 18:19

Table with columns for city, weather, and temperature. Includes cities like 蓬莱, 栖霞, 龙口, etc.

据中国气象局中国气象网30日18时数据。整理 本报记者 张琪

社保

芝罘区开始 实施新农保

本报12月30日讯(记者 侯文强) 12月30日,芝罘区新型农保基础养老金首发仪式在黄务街道北珠岩居委会举行。

Advertisement for 益隆烟台团购网 (Yilong Yantai Group Buying Network) with contact information.

元旦期间多云天气为主

2-3日北部地区有时有阵雪

本报12月30日讯(记者 张琪) 记者从烟台市气象台获悉,预计2011年元旦期间(1-3日)烟台市以多云天气为主,2-3日烟台市北部地区时有阵雪,气温较低。

具体预报如下:31日白天,多云间阴,烟台市区中到大雪转阵雪,其他地区阵雪,西北风,海面7-8级,阵风10级,陆地6-7级,阵风8级,沿海-7~-3℃,内陆-10~-2℃。

2011年1月1日,北部地区阵雪转多云,其他地区晴间多云,西北风,海面7-8级,阵风10级逐渐减弱到6-7级,陆地6-7级转3-4级,沿海-7~-1℃,内陆-11~0℃。

2日,多云,北部地区时有阵雪,北风,海面6级,陆地3-4级,沿海-6~-1℃,内陆-9~0℃。

3日,多云,北部地区时有阵雪,北风,海面6-7级,陆地3-4级,沿海-6~-1℃,内陆-9~0℃。

教育

2011年考研明日下载准考证

本报12月30日讯(记者 魏行艳) 从2011年起,研究生入学考试考生从网上自行下载打印《准考证》。准考证下载时间为2011年1月1日-14日。

据了解,2011年1月1日-14日,考生凭网报用户名和密码登录中国研究生招生信息网(http://yz.chsi.com.cn/),进入网上报名系统,下载PDF格式的《准考证》,自行打印,招生单位不再给考生寄发《准考证》。

2011年研究生入学考试初试的时间为2011年1月15日至1月16日,考试时间以北京时间为准,上午8:30-11:30,下午14:00-17:00。

海运

烟台发布海上重大风险黄色预警

烟台辖区客运船舶继续停航

本报12月30日讯(记者 张琪 通讯员 郝光亮) 29日夜间至31日,烟台普降大到暴雪,受大风天气影响,烟台辖区客运船舶继续停航。

据12月30日早晨发布的专业气象预报,烟台至大连航线海域:30日早晨到夜间阴,有大到暴雪;西北风7-8级,下午开始增强到7-8级阵风10级;巨浪,巨涌。31日白天:阴有中到大雪;北到西北风7-8级阵风10级;巨浪,巨涌。

医卫

市心理康复医院开通心理援助热线

2011年1月1日正式运行

本报12月30日讯(记者 闫丽君) 为应对经济社会转型中出现的各种心理调节不适,向市民提供便利的心理健康教育、心理咨询和心理危机干预服务,减少心理问题发生,日前,烟台市心理康复医院正式开通试运行心理援助热线7601000。

据悉,医院为加强对心理援助热线的领导和技术指导,专门成立了由院领导及资深精神科专家组成的“心理援助热线领导小组”,同时选择具备心理卫生专业知识、责任心强、能够胜任接听工作的心理医生作为热线咨询师。

该心理援助热线的开通,将为处于心理危机状态的个体及时提供快速有效的心理支持、咨询和干预服务,使普通百姓拥有自己的心理保健医生,并将在处理公众心理应激和预防心理疾病方面发挥重要的保障和促进作用。

口腔溃疡 扁平苔癣 白塞氏病 首个科研新药口疮败毒胶囊获准上市

34岁的王女士,近三年来反复出现口腔溃疡,几乎每个月都要发作1-2次,虽然频繁发作,但是工作繁忙的王小姐一直认为口腔溃疡是个小毛病,所以一直都按单纯的口腔溃疡进行治疗,直到前几天,王小姐抽空去医院做了一次全面检查,才发现自己原来得了“白塞氏病综合症”,而且有口腔白斑(口腔癌前病变)的临床特征,专家提醒,怀疑自己的口腔溃疡“不寻常”的患者,应及时到齐鲁中医药研究院泉城医院就诊。

国内知名专家靳成荷教授为首的专家队伍,根据口腔溃疡、扁平苔癣、白塞氏病的发病机理,并在长期的临床实践中,精选出几十味名贵中草药,研制出新型纯中药口疮败毒胶囊,该药以可喜的治疗效果获国家药品监督管理局的认可并获准上市,口疮败毒胶囊截止至2009年12月31日,治愈患者已突破41098例,已让众多患者重拾信心,恢复健康幸福生活,口疮败毒胶囊在对治疗口臭、复发性口腔溃疡、扁平苔癣、白塞氏病等急慢性口腔粘膜疾病具有独特的疗效。

齐鲁中医药研究院泉城医院是国家重点中医药科研基地之一,自1988年起,组成了以省医保定点单位 新农合定点单位

详情请登陆官方网站查询:www.qkq120.com或咨询:0531-68326999专家QQ:1209286310 敬请留意收看山东公共新闻频道10:40播出专家讲解口腔溃疡的危害,每日播出。

泉城医院 地址:济南市解放路3号(山东省食品药品监督管理局东200米即是)

发榜

年末饭局: 六大食物 助你护肠排毒



1 海带:肠蠕动“加速器” 在排毒方面,海带是肠蠕动的“加速器”。海带呈碱性,可促进血液中的甘油三酯代谢,有助润肠通便。而且热量低,膳食纤维丰富,能加速肠道运动。海带的最佳吃法是清蒸,这样不会破坏海带中的矿物质,还可有效增加肠蠕动。



2 猪血:肠解毒“消化酶” 猪血富含维生素B2、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、尼克酸等营养成分。猪血是肠解毒的“消化酶”。喝猪血白米粥,能有效帮助肠道解毒,预防结肠癌。



3 蜂蜜:肠道的“养颜液” 蜂蜜可以让肠道“和颜悦色”,因为它含的氨基酸、维生素,可促进身体良性循环。蜂蜜中的镁、磷、钙等营养元素能调节神经系统,也可以为肠道提供良好的休息环境。



4 酸奶:肠动力“添加剂” 酸奶是一种半流体的发酵乳制品,因其含有乳酸成分而带有柔和酸味,它可帮助人体更好地消化吸收奶中的营养成分。两餐之间喝杯酸奶,可使肠内菌群平衡,促进肠道消化分解。



5 花生:肠强健“催化剂” 花生可以强健肠道,这是因为花生入脾经,有养胃醒脾、滑肠润燥的作用。花生中独有的植酸、植物固醇等特殊物质,会增加肠道的韧性。每日吃5-6粒花生,就能强健肠道。用水煮花生,营养不会被破坏,也容易吸收。



6 黑木耳:肠清洁“钟点工” 黑木耳所含的植物胶质,可在短时间内吸附残留于肠道的“毒素”,并将其排出体外,起到“洗涤”肠道的作用。

发榜机构 中国新闻网 整理 本报记者 王宇辰