



生活小点子

- 1、刚买的鞋子会有点紧巴巴的。那么先穿上3双袜子,然后穿上新鞋,并用吹风机吹10分钟左右,下次再穿就舒服多了。
- 2、把带有凹痕的乒乓球放在打火机火焰上方,保持一定距离,球内的气体会在热力作用下膨胀,乒乓球也就恢复如新了。
- 3、被蚊子咬到后,把勺子烤热后放在瘙痒处,症状就会消失。
- 4、想要快速消除身上的淤青,可以用蘸醋的棉签轻轻按压。
- 5、如果舌头被烫伤,含白糖可以减轻疼痛。

记者 王帅 整理

文登企业
社保网上减员

本报8月21日讯(记者 许君丽 通讯员 刘佳 于思庆) 今年,文登个人社保关系中断采取通过服务系统进行网上减员申报方式,方便单位在经办机构处理完后迅速在本系统中查看结果,进行后续的各种业务,免去等待之苦。

今年起,文登用人单位可进入“威海市社会保险网上服务系统”为职工办理集体减员。参保人员在原用人单位解除、终止劳动关系,用人单位网上减员。

齐鲁晚报·今日威海
新浪微博:@今日威海
新闻热线:96706
新闻中心:5201113
15906310630
投稿邮箱:jirwh002@163.com
发行热线:5203337
广告热线:5203331
总编辑邮箱:jirwh001@163.com
投诉监督电话:5282226

体彩

排列3第13226期中奖号码为:0、8、3。

排列5第13226期中奖号码为:0、8、3、8、2。

大乐透第13097期中奖号码为前区:07、08、13、17、32,后区:03、08。

陶家乔隧道灯今起改造
用时两个月,机动车通行不受影响

本报8月21日讯(记者 王帅) 21日,从威海市政处了解到,8月22日起实施陶家乔隧道通风、照明、装饰改造工程。8月22日后的两个月内,将实施隧道照明改造,工程采用局部封闭隧道两侧非机动车道方式,不影响机动车通行。

市政处工作人员说,市政

部门计划在隧道中部增设直径4米的竖井,在进出口增设两台风机,以解决陶家乔隧道内存在的隧道通风不畅、空气指标超标问题。

竖井通风改造工期约6个月时间,目前已开始场地平整等前期准备。

为改善隧道照明效果,8

月22日起,隧道灯改造工程开工,照明电缆将被更换,隧道内钠灯将调整为高光效、长寿命、高显色性的无极灯。工程采用局部封闭隧道两侧非机动车道施工方式,机动车通行不会受到影响。

工程计划用时两个月。同时,隧道洞壁将进行喷涂装饰。



“鞋”大脚

作品描述:好大的鞋子,谢大脚应该也会心有余力不足吧。

拍摄时间:8月

拍摄地点:市区

作者:杨茜

“联通电影城杯”草根拍客征稿启事

读者来稿时,请提供以下信息:

1、作品名称及描述 2、拍摄时间 3、拍摄地点 4、作者姓名 5、联系电话、通信地址。投稿邮箱:wangshuai399@126.com、QQ:846465852。

我们将每月月底对投稿的摄影作品进行评比,择优评出5张作品,5名获奖读者分别获联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。

运动与营养咋搭配?

纽崔莱健康跑 Nutrilite Health Run 8月24日·威海国际展览中心开跑

健康跑

安利营养专家建议,补充营养让运动为健康服务。那怎样补充营养呢?

首先要补水,运动时肌肉产生大量热量,需要靠出汗降低体温,流汗会损失大量的水分,故要及时补充充足的水分。

其次要补充蛋白质和葡萄糖。肌肉主要的物质成分就是蛋白质,运动时肌肉会有一定的受损,需要蛋白质来修复,普通人群每天补充0.8-1.2g/公斤体重的蛋白质。葡萄糖是体内最直接的供能物质,因此要摄入更多的含糖食物。含糖食物主要是指淀粉类,也可以喝含糖的运动饮料。

另外,也要增加钙和铁的摄入量。运动需要强健的骨骼

去支持,同时运动也能促进钙的吸收,所以在运动营养中应加强钙的补充。如果缺钙则会导致运动中及运动后恢复期的腿抽筋现象。运动过程中铁会有一定的流失,运动员通过流汗及大小便流失的量有所增加。而运动需要充足的血红细胞运输氧气,铁元素是构成血红素的重要成分。补充铁的食物,如猪肝、牛肉、羊肉等。

记者 王帅 整理

暑期“尾巴” 打折票重现

本报8月21日讯(记者 冯琳) 暑假与旅游旺季即将结束,近日飞机票紧俏程度得到缓解,部分航线重现打折票。据预测,8月最后3天及9月的前3天将再现小高峰,这段小高峰期间的机票会比较紧俏。

相比7月及8月上中旬的“一票难求”状况,目前飞机票不再紧俏,多条航线缓和,重现打折票。据威海航空服务总公司的白经理介绍,旅游旺季基本结束,往返威海的游客减少,

这是飞机票不再紧俏的主要原因。

目前,除北京及东北方向仍相对紧俏外,其他航线已恢复正常,打折票逐渐重归这些线路。以上海航线与济南方向机票为例,目前乘客如果提前买票,可能会买到8折左右的飞机票,这在7月份及8月上中旬基本难觅。

韩国航线的往返特价票也将重归乘客视野,9月份前后一周时间,将因学生返程高峰

而出现“小高峰”,但据白经理分析,该“小高峰期”客流增长不会很疯狂,毕竟该时期客流并非大批客流。而在此“小高峰”过后,航空客运会相对平稳但不会跌至明显的“淡季”,主要由于“中秋节”及“国庆节”的临近。

一位李姓工作人员提醒,航空客运在“五一”至“十一”期间没有特别明显的淡季,在此期间,即便有打折票,市民也该及早购买,以免贻误出行。



巧妇之炊

香菇菜秧

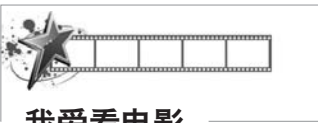
- 1、香菇泡过后取蒂,然后切几刀;
- 2、青菜泡过后,用手把青菜撕下来;
- 3、锅中放底油,油热放姜丝,爆香一下,放入切好的香菇,加盐,酱油炒几下出锅待用;
- 4、锅中放底油,油热,下青菜煸炒,放少许盐、味精,加半小勺冷水焖烧二分钟;
- 5、倒入待用的香菇片。炒几下就可以出锅了。

记者 李孟霏 整理

威石辅线路面工程
10月竣工

本报8月21日讯(记者 冯琳 通讯员 冷文桥) 连日来,荣成公路局工程技术人员全面加快全长26.4公里的省道威石辅线崖西至八河港段路面工程施工。截至8月中旬,该路面工程已完成总工程量的55%,整个工程计划于10月底前竣工,届时该路段全线可通车。

省道威石辅线起点为石岛管理区北端,终点为邻近威海的荣成崖西镇,全线南北贯穿荣成市区,对整个荣成的交通有重要影响,而因其本身为老油路,其改造迫在眉睫。所以,此次威石辅线路面大修工程意义重大。该工程自去年年底确定施工,今年3月份正式开始施工。近日,荣成公路局加快进程,加大机械设备及人员投入力度,日上阵机械设备20多台(套),日均摊铺面积18000㎡。



我爱看电影

《侏罗纪公园》(3D)9:20 13:30 15:20 18:00 19:35

《小时代2》11:30 15:40 19:20

《一夜惊喜》10:40 12:30 14:20 15:30 16:10 17:45 20:00

《高铁英雄》9:10

《环太平洋》(3D)9:30 13:10

《小神来了》9:30

《激战》13:20 17:30 19:40

《一场风花雪月的事》11:20

《我爱灰太狼2》11:40

《宫锁沉香》9:50 11:50 13:50 15:40 17:30 19:10

《青春派》12:50 17:40 19:50

《唇唇欲动》9:40 18:20

《诡魔》11:10 14:20 16:50

持本报影讯可享受“联通电影城”当月会员票价!

地址:少年路4号(大世界北门西·鑫城大厦西50米)

咨询电话:5232510 5232595

记者 王帅 整理

遗失声明

生命人寿威海中支银代部银行扉页遗失声明

因保管不善导致生命人寿保险股份有限公司威海中支银代部丢失以下号段银行扉页,号段为:

YH10919601—YH10919625;

YH10919638—YH10919650;

YH10919652— YH10919665; YH10919667—

YH10919700;YH12153951— YH12154000;

YH12154240— YH12154242;YH12154274—

YH12154275;YH12154294— YH12154295;

YH12155661— YH12155670;YH12156203—

YH12156210;YH12156856— YH12156900;

YH12156933— YH12156940;YH12157261—

YH12157265;YH12153883 ,YH12154106、

YH12154111、YH12154145、YH12154165、

YH12154207、YH12154219、YH12154267、

YH12154283、YH12155806、YH12155911、

YH12155981、YH12156001、YH12156190、

YH12156401、YH12156436、YH12156490、

YH12156663、YH12156762。

以上单证作废无效,特此声明!

祥府家酒，好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承，代表了中国酒文化的传统与经典，吉斯集团利用享誉中外的烟台地产水果资源，在发扬中国传统酿酒技艺基础上，研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺，首开水果发酵蒸馏白酒之先河，诠释了中国特色白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香，又有传统白酒的醇厚与舒爽，回味悠长，且不含甲醇和甲醛等有害成分，具有“好喝不上头”的特点，实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

吉斯集团 JISI 烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品
服务热线：400-658-2211
http://www.gisbelle.com



祥府家酒
XIANG FU JIA JIU

酒家府祥
香道堂和
情昌生缘
浓隆辉自
醇康万千
尔泰年家
圣吉禄福

