



## 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毕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:jrw002@163.com  
发行热线:5203337  
广告热线:5203331  
总编辑邮箱:jrw001@163.com  
投诉监督电话:5282226



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。

## 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；YH12153833-- 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！

# 陶家夼隧道灯今起改造

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日起实施陶家夼隧道通风、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，以解决陶家夼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。投稿信箱：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

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，加点盐，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。

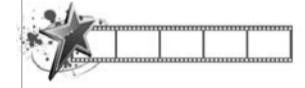
记者 李孟霏 整理

## 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，荣成公路局加快推进，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18000m<sup>2</sup>。



### 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



XIANG FU JIA JIU

酒家府祥道香情浓醇和昌隆尔圣吉堂生辉泰吉缘自千家福

## 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，诠释了中国水果白酒的新时尚。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。

**JISI 吉斯集团**

烟台吉斯波尔葡萄酿酒有限公司出品

服务热线：400-658-2211

<http://www.gisbelle.com>

