

“最晚艺考季”明天拉开帷幕,为期半个月

本报济南2月25日讯(记者 王光营 许亚薇) 2月27日,2015年艺考校考大幕将拉开。与往年相比,今年的“艺考”来得有点晚。据了解,2015年艺考为期半个月,于3月13日结束。

“山东师范大学和山东艺术学院美术类校考都是27日,你考哪个?”随着校考时间的临近,不少通过美术类统考的考生坦言,校考“撞车”让他们着实纠结了一阵子。师范类院校更传统,艺术类院校更专业,面对两难的

选择,临沂考生周春明报考了山东师范大学。在周春明看来,艺术类院校的氛围不如山师大适合自己。

与往年一样,2015年艺术类专业校考依然在济南、青岛、淄博、潍坊4地设考点。根据统计,共308所省外高校来鲁招生,校考撞车在所难免。在从事艺考培训的济宁艺中人教育机构负责人之一孔先生看来,学校撞车的事年年有,关键还是要看考生自身定位。孔先生说,报考学校也有学问,

各个层次的学校都要选,在有限的时间,尽量选择适合自己的学校。

据介绍,除了报辅导班培训外,报名费和路费、住宿费是艺考生花费的一个大头。在往年,艺考生都要现场报名,考生要从各地赶到报考点,还要在寒风中排队,既耽误时间又多花费不少钱。而根据省招院的要求,2015年省外院校一律使用网上报名系统,同时,不少省内院校也开通了网上报名系统,大大方便了考生

报名。“我报了11所学校,一共才花了1600元。”周春明告诉记者。

虽然报名费用省了,但备考丝毫不能放松。“我除夕回的家,初三就回来了。”周春明说,今年很多艺考培训学校春节都只放了三四天假。春节假期也成了考生的备考时间,艺考生过春节成了奢望。据介绍,为了能考个好成绩,不少考生都在济南备考到除夕才踏上回家的路,初二、初三就回到济南,埋头到备考中。

顿顿大鱼大肉,肠胃患者剧增

疾控专家:正月里饭菜太好,应注意吃法对头

过年顿顿大鱼大肉,对于吃货们的嘴来说确实很享受,但对于他们的胃来说却又很难受——负担太重了,不出点毛病才怪。这不烟台市的王春春节期间就因吃的荤腥太多,患上急性肠胃炎。据了解,因暴饮暴食,烟台市各医院近来肠道门诊就诊人次剧增,疾控营养专家为此提醒,亲戚朋友聚餐应学会健康的吃法。

本报记者 宋佳

●近日病例

三天酒肉不断 壮小伙住院

“春节期间这个饮食习惯确实应该调整,早知道会因为这个住院,我肯定不会那么毫无顾忌。”家住烟台芝罘区的28岁壮小伙小王说,连续几天顿顿大鱼大肉,身体撑不住了,在家烧了好几天不得不住院。

小王在家三天参加了初中、高中朋友聚会,还走了四趟亲戚,这顿顿酒肉让他在第二天就有些吃不消。“第三天晚上就开始腹泻、呕吐。”小王说,没想到发烧两天后到医院检查出是急性肠胃炎。

让小王更烦恼的是,节后免不了同事聚餐,“如果再像春节期间那样,再好的身体也扛不住。”小王说。记者从烟台市毓璜顶医院、烟台山医院、解放军107医院了解到,节日期间,肠道门诊就诊人次剧增,整体较节日之前翻了一番。



●提醒一 调整进餐次序,先吃水果拼盘

其实,小王的烦恼是很多上班族都会面对的问题。为此,记者咨询了烟台市疾控中心专家,专家建议,节后宴请,可以调整就餐次序,头道菜可以是水果拼盘,而不是放到最后再吃。

“因为水果中含有大量的果糖和葡萄糖,餐前食用水果能较快被吸收,会有控制食欲

的作用。”专家介绍,吃完水果后,接下来建议是营养丰富并且热量低的汤,比如蔬菜汤、鸡蛋汤。

“饭前喝汤不仅会增加饱腹感,还能减少酒类饮品对肠胃道的刺激。”专家介绍,节后朋友聚餐,多吃新鲜蔬菜和鱼肉,少吃肉类、动物内脏。

据市疾控营养专家介绍,

节后聚餐以新鲜蔬菜为主,如油菜、芹菜、苋菜、木耳菜、茴香苗和胡萝卜等。如果食荤食可以考虑多吃些鱼,少吃畜禽肉。“鱼肉必需氨基酸的量和比值最适合人体需要,容易被人体消化吸收,且含有丰富的微量元素,保护心血管系统、降低胆固醇的作用。”专家介绍。

●提醒二 豆浆替代饮料,蒸煮最益健康

“聚餐可多吃蒸煮食物,少吃油炸食物。”烟台市疾控营养专家介绍,蒸紫薯、蒸山药、蒸玉米、蒸鲈鱼、水煮虾、水煮南瓜薏米等蒸煮类菜肴有很多。比起炒、炸、红

烧等烹饪方法,更有利于健康。

“豆制品营养丰富,不仅蛋白质含量高,还富含矿物质和维生素。”专家建议,多吃食用豆制品,如豆腐、豆

腐干、豆腐丝、豆浆和豆腐脑等。

疾控营养专家建议,每次聚餐至少保证一样豆制品,将碳酸饮料换成豆浆就是不错的选择。

关注春节“视途” 分享直播视频

本报济南2月25日讯(记者 崔京良) 春节期间,齐鲁晚报全媒体推出了特色活动——春节“视途”,20名编辑记者在车上安装了车载“自驾宝”,接入高速移动互联网后,即时发布路况、风景和突发事件等,先后分享了数百个直播视频和图片,并通过齐鲁晚报网站、微博、微信、壹点APP等途径与网友互动。

春节期间,参与“视途”活动的编辑记者真实记录了回家过年、返程途中的路况以及各地的风景、风俗,并且在车上就将视频和图片发到微博、微信中,与网友分享。一名记者驾车路过青州新古街,两旁的古建筑通过车载“自驾宝”尽收网中,美不胜收。而堵车则是被活动参与者多次提起的话题,22日下午,一名记者在济青高速遇上大拥堵,原来是“五车相撞”事故所致,该记者立即分享视频,提醒车友注意。“大年初二走亲戚的日子,在一个十字路口,南来北往东西而行的车辆堵成了一锅粥,动弹不得,既没有红绿灯,也没有交警。此时,几个年轻人站了出来,当起了交通警察。最终,车子突围。”为年轻人点赞。“一名记者分享的“假交警”视频受到网友好评。

网友可以扫描正面二维码观看视频。



一名患抑郁症的老汉掉进村头农田机井

消防队员倒挂金钩救坠井老人

本报滨州2月25日讯(记者 王忠才 通讯员 邱胜岩)2月22日,滨州市阳信县商店镇季家村一老人坠入一眼农田机井中,当地派出所和消防大队迅速出动,历经半个小时成功将坠井老人救出。

22日15时50分,滨州市阳信县公安局商店派出所接到辖区群众报警,位于商店镇季家村东北角的农田里有一老人掉进机井内,请求营救。商店派出所迅速赶到现场,经询问了解到67岁患有抑郁症的村民李某在上午11时离开家,经过家人及村民分头查找,15时许村民在机井内的水面上发现了老人,村民们尝试着进行施救,但由于机井井口太窄,在施救未成功的情况下报了警。

消防大队消防官兵随后也赶到,经指挥员现场勘察发现,坠入老人的机井为农田灌溉用

的机井,井口直径大约38厘米,老人被卡在井中7至8米深处,此时只有头部和手露出水面,消防官兵向机井内喊话,听不到任何声音。

指挥员决定采取“倒挂金钩”下井的办法营救。利用安全绳捆住一名身材瘦小的消防战士腰部,头朝下缓缓向下移动。由于井中一片漆黑,消防战士只能用手摸着井壁一点点下移。随着绳子一米一米地放下,消防战士摸到了浮在水面的老人,消防战士强忍井下缺氧造成的头晕,先后将绳索分别绑在了老人的双手上。“往上拉!”随着消防战士的喊声,井口的营救人员迅速将他往上拉,消防战士被拉上后,营救人员再次将老人拉上来。

经过半个小时的紧急营救,坠井老人被成功救出,遗憾的是,经过医务人员检查,老人已经没有了生命迹象。



老人被拉上井口时的情景。

烟台春节期间 查处51起酒驾

本报烟台2月25日讯(记者 柳斌 通讯员 袁圣凯 蒋楠) 春节期间,烟台市公安局交警支队的民警还坚持在工作岗位,共查处各类违法行为1.1万余起,其中酒后驾驶51起。

节假日是酒驾的高峰期,烟台市交警支队于正月初三、初六组织开展了2次全市统一行动,严查节日期间各类交通违法行为。交警部门共出动警力1.6万余人次、警车9800余辆次,设置临时检查服务卡点120余处,查处各类违法行为1.1万余起,其中酒后驾驶51起,超速4200余起,无证驾驶14起。