

周末天气

周末局部雷阵雨,全省天气较凉爽

又要到周末了,本周末全省局部地区有短时雷雨或阵雨,大部分地区为晴间多云天气。立夏之后,气温更加炎热。据省气象预报,预计周末内陆最高气温维持在32℃左右,沿海温度也有上升趋势。

为此,专家也给市民开出了夏日避暑秘籍。尽量少吃多餐:一顿饭吃得越多,身体产

生代谢热量也就越多,尤其是高蛋白食物,产生的代谢热量尤其多;最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行;多喝水少饮酒,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择;多喝绿豆汤、菊花茶等夏日饮品,绿豆汤能消暑降温,菊花茶能够降温醒脑。

未来几天具体预报如下:
3日白天,鲁东南地区多云间阴局部有短时雷雨或阵雨,其他地区天气晴间多云。最高气温内陆32℃左右,沿海28℃左右。
3日夜到4日白天,鲁西北东部地区多云间阴局部有短时雷雨或阵雨,其他地区天气晴间多云。最高气温内陆

32℃左右,半岛北部沿海28℃左右,南部沿海地区26℃左右。
4日夜到5日白天,鲁西北地区多云间阴局部有短时雷雨或阵雨,其他地区晴转多云。最高气温内陆32℃左右,半岛北部沿海地区26℃左右,南部沿海地区24℃左右。
本报记者 任磊磊

GO·资讯

演出

坐标:济南 4日(周六),5日(周日)10:30,童话剧《海的女儿》在山东省话剧院(解放路115号)亲子上演。
坐标:济南 4日(周六)19:30,5日(周日)19:30,“泉城清风·主题文艺演出”之京剧专场——《铡美案》在北洋大戏院上演。
坐标:济南 4日(周六)19:30,5日(周日)19:30,掠过尘路的清风——青年舞蹈家郭爽作品专场在山东剧院上演。
坐标:济南 12日10:00,15:30,童话剧《灰姑娘·水晶鞋》在历山剧院上演。
坐标:青岛 每周六周日15:00,加拿大裸眼3D儿童魔幻音乐剧《爱丽丝梦游仙境》在青岛海泉湾温泉上演。
坐标:青岛 每周二至周日16:30,大型魔术舞蹈剧《梦归琴岛》在青岛海泉湾温泉上演。
坐标:烟台 6日(周一)19:30,打开艺术之门系列演出芭蕾舞剧《美女与野兽》在烟台大剧院上演。

活动

坐标:济南 4日(周六)14:30,由中国抗日战争史学会秘书长荣维木主讲的齐鲁大讲坛“抗日战争与中华民族的复兴”,在山东博物馆一楼学术报告厅举行。
坐标:济南 4日(周六)9:30,由山东省历史学会副会长刘大可主讲的公众讲坛“山东抗日战争的历程”,在省图一楼报告厅举行。
坐标:济南 即日起至9日,“文博小使者”第三期招募在济南市博物馆上演。
坐标:济南 4日(周六)14:30,“美国家庭教育的启示”讲座在新华书店五楼报告厅开展,主讲张桂莉,美国东卡大学教育学院的终身教授。
坐标:济南 4日(周六)9:30-11:00,“和为贵:孔子的社会理想”在奎虚书藏·明伦堂开讲,主讲中国人民大学教授张立文。
坐标:济南 4日(周六)9:30-11:00,《论语》公开课在退园·海岳楼开讲。

展览

坐标:济南 3日(周五)—5日(周日),山东孕婴童产品交易博览会在济南舜耕国际会展中心展出。
坐标:济南 4日(周六)至12日,第四届全国九城艺术联展在山东省艺术馆二楼西展厅开展。
坐标:济南 即日起至20日,烟台美术与书法的本土艺术形态年度巡回展在济南市美术馆展出。
坐标:青岛 即日起至10月15日,青岛世界园艺博览会在青岛世界园艺博览会开展。
坐标:日照 3日(周五)—6日(周一),2015日照艺博会在日照市会展中心举行。现场将售卖红木家具、紫砂壶、珠宝玉器、工艺礼品、陶瓷字画、沉香手串等。
(更多资讯详见逸周末微信公众号)
本报记者 雒武 实习生 赵梓余

本报首批黄山体验团昨出发

张家界旅游专线火热报名中

本报黄山7月2日讯(记者 高倩倩) 7月2日上午,随着G345列车驶离济南,由本报联合山东中铁国际旅行社为晚报读者量身定制的“齐鲁晚报读者旅游专线”之“大美黄山”线路正式启程,首期70余名成员踏上了“私人订制”之旅。

今年65岁的王明然老人从报纸上看到齐鲁晚报读者专线开通的消息后,就拉着老伴去报名了。“外孙女刚高考完,去年就许给她考完带她出去玩,这回算是兑现承诺了。”王明然老人说。

列车每到一站,73岁的陆书洲老人就拿出纸笔记录时间。“老伴晕车,没能一起来,我记仔细了,回来说给她听。年轻时当兵坐的都是闷罐车,现在交通方便多了。”陆书洲说。

今年60多岁的刘先生、韩女士、沙女士、赵女士是小学同学,从小一起长大,同是铁路子女的他们也都是铁路职工,如今退休了,又一起相约出游。

为了保证游玩质量,本报记者跟团服务,跟踪采访,为旅行添保障的同时记录大家旅程的点滴。此外,为了回馈读者,



齐鲁晚报旅游团在黄山北站,受到当地旅游机构的欢迎。 本报记者 高倩倩 摄

体验团还设有抽奖活动。列车到达黄山北站,每位团友都领到了一份黄山特产大礼包。随后的抽奖环节更把此行推向高潮。王芹女士领着一家五口来游玩,幸运抽中一等奖500元现金大奖。“太幸运了,既能赏美景,还能拿大奖!”王芹说。
7月2日下午,体验团参观了潜口民居和屯溪老街,古色古香的建筑、地地道道的小吃让团员们意犹未尽。欲知后面的行程,请继续关注本报随时发回的报道!

魅力张家界首团9日出发

由本报联合山东中铁国际旅行社为晚报读者独家定制的另外一条旅游专线“魅力张家界”还在持续报名中。即日起至年底,每周(暂定)都会组织读者前往张家界和黄山。
报名“魅力张家界”的读者专享价为2280元/位,首团将于7月9日出发。前三期均有现场抽奖活动。为方便济南以东地区报名的游客,本报推出双人报名免一人来济火车票的优惠。
除拨打本报报名热线外,读者还可以关注本报微信公共号“在旅途”“齐鲁晚报读者俱乐部”“齐鲁晚报旅游”了解详细行程。此外,本报手机客户端“齐鲁壹点”同时开通黄山线路报名服务。
报名地点:大众传媒大厦一楼大厅和山东中铁国旅;报名咨询电话:0531-85196829,0531-82420889。

孩子放假就来山海夏令营吧

本报烟台7月2日讯(记者 闫丽君) 暑假来临,如何让孩子度过一个充实有意义的假期呢?不妨来参加本报组织的“山海户外7天夏令营”吧,地点就在仙境蓬莱!
在蓬莱,有一个神秘的专业封闭高山营地,被誉为“童军教育第一示范基地”,叫“蓬莱童军村”。此次,记者专程找到这个地方,为本报小记者特别策划了一期“山海童军户外

7天夏令营”活动。
这里融童军体验、朴门永续农耕和户外探索营地教育为一体。童军户外探索部落开设有童军帐篷露营区、悬崖拓展区、水上活动区和丛林穿越区。另外,这里还有常年开放的木工营、火器坊、土工坊、水世界、金工屋等等活动场地。在这里,带给孩子们的将是终生受用的生存技能。
在这里,孩子们每天吃

的都是天然种植的果蔬,玩的就是极具挑战性的各种稀缺训练项目;而住宿除了营房和童军帐篷以外,人数达到25人以上,还有机会在海底隧道和海洋生物“共眠”。
发团日期:7月22日;8月7日;8月23日
价格:3900元/人
咨询热线:18660533332
18765452460 闫女士
活动群号:260590556

行善

援手滴水恩 仁爱德善道

