



小寒到气温降，一月份雾霾或减轻

本报济南1月5日讯(记者任磊) 6日是二十四节气之一的“小寒”天气,这标志着将进入一年中最寒冷的日子。小寒之后,我省鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区气温降低至-6℃左右,虽然冷了,但有利于对雾霾的驱逐。专家预测,未来一段时间的空气质量有望好转。

据省气候中心统计发现,刚刚过去的12月份由于缺乏冷空气,我省大气长期保持在静稳天气下,12月下旬雾霾异常严重,空气污染指数一再爆表。新年开始后的几天,我省大部地区空气质量污染也比较严重。而随着真正低温天气的到来,这种状况有望改善。

小寒到来,市民养生是万万不能忽视的,可以多吃些温热食物。山东千佛山医院营养科主任杜慧真介绍,日常食物中属于热性的食物主要有鲤鱼、辣椒、肉桂、花椒等;属于温性的食物有糯米、韭菜、茴香、香菜、芥菜、芦笋、芥菜、南瓜、生姜、葱、大蒜、大枣、狗肉、鸡肉、虾、海参等。

民谚曰:“冬天动一动,少闹一场病;冬到懒一懒,多喝药一碗。”这说明了冬季锻炼的重要性。在天气良好的情况下,市民可以适当增加户外活动。未来几天具体天气预报:6日全省多云间阴,鲁南和鲁中地区局部有小雪。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃

左右,其他地区-1℃左右。6日夜到7日白天,全省天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右,其他地区-3℃左右。7日夜到8日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-6℃左右,其他地区-3℃左右。

探路

受施工影响火车票恢复发售

又一大拨春运票放出,未抢到票的早下手

本报济南1月5日讯(记者宋磊) 记者从12306网站获悉,根据部分铁路线路扩能改造施工和维修的进度安排,前期受影响列车春运期间的车票1月4日-6日起逐步恢复发售,届时会有大量春运期间火车票放出,还没有抢到回家火车票的旅客可以下手抢票了。4日起,通过网络、电话已经可购买农历正月二十五(3月3日)

春运最后一天的车票了。铁路部门提醒,旅客若没能在第一时间买到车票,可尝试在起售时间30分钟后,开车前15天和开车前1天等时间点“捡漏”。还有一个好消息是,此前由于部分铁路线路扩能改造施工维修,影响了部分旅客列车春运期间车票的发售工作。如今,这些线路已经改造施工完成。根据中国铁路总公司的统一安排,一批

列车的车票1月4日-6日8点起逐步恢复发售。其中,1月4日按各次列车起售时间恢复发售1月24日-2月7日车票;1月5日按各次列车起售时间恢复发售2月8日-2月17日车票;1月6日按各次列车起售时间恢复发售2月18日-3月5日车票。根据12306公布的部分旅客列车春运期间恢复发售时间的公告,此次发售的车次涉及100多

列,放票时间在2016年1月4日-6日的8点-14点的整点。其中,涉及山东的列车主要是青岛至成都的K208次,4日起8点已经开始放票。此外,途经济南西站的G204、G57、G35、G55、G36、G59、G56次等至北京、南京、杭州、徐州和福州间的部分动车组列车也在分阶段恢复售票的列表中,未能购买到合适时间车票的旅客可以通过12306网站进行查询订票。

相关新闻

济铁春运增开东北方向列车

本报济南1月5日讯(记者宋磊) 记者从济南铁路局获悉,该局将在春运期间增开济宁至哈尔滨、青岛北至齐齐哈尔等至东北方向的旅客列车。

1月24日至2月4日,2月13日至3月2日,济南—济宁间每日加开K5501次、济宁—哈尔滨间每日加开K4576/7次;1月26日至2月6日、2月15日至3月4日哈尔滨—济南间每日加开K4578/5次。

1月24日至2月3日,2月13日至3月2日青岛北—齐齐哈尔间隔日加开K4688/9次,1月26日至2月5日、2月15日至3月4日齐齐哈尔—青岛北间隔日加开K4690/87次。



这些食物最养五脏,快收藏好了备用!

治病不如养身,药补不如食补,这个道理已被大家广泛接受。比方我们的五脏,在现代不健康的生活方式中,它们也都受到比较严重的侵害。当它们得了病时才治,虽亡羊补牢并不算晚,但毕竟造成了一次伤害,而且很多伤害的结果是不可逆的。

要有个好的身体,不能靠有了问题再治,而要靠平时的呵护。怎么呵护,除了应有的活动与休息外,吃是最关键的,这就是病从口入也可以病从口出的道理。我们日常吃的食物,很多可以起到保护五脏的作用,比方桂圆可以护心,韭菜可以养胃等等。这样的食物很多。关注逸周末公众微信号(qiuyizhoumo),可查看全部详细内容。点击逸周末微信页面右上角头像,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。

便民服务 订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234					家电维修	电脑维修
专业疏通	楼宇修缮	老年公寓	家政服务	周易起名	◆快修彩电18764012190 ◆精修空调冰箱82251001 ◆修 86986192 ◆上门修冰箱洗衣机 8663 1296 ◆速修89825882	十年维修电脑 专业安装监控 13370571109
◆专通下水道81879188 ◆快疏通 6867 1119 ◆快疏通 8922 2280	◆彩虹防水 8529 9128	◆历下三院81188690 ◆金秋87158977	◆保洁 5875 6345 ◆家政 8506 3525 ◆擦玻璃86773337 ◆安心家政15205314931 ◆砸墙保洁18754123476	◆起名88710486	◆格力厂家88811129 正规发票,保修3年	空调移修
疏通改道更换马桶 打孔 8915 2716 13791137050	◆钻孔 8764 6917 ◆钻孔疏通 66951658	专业开锁	◆文慧保洁 专业清洗油烟机,疏通下水道,擦玻璃,保洁,地板打蜡,清洗真皮沙发! 15854106096	车辆讯息	专业低价移修 免费运输 质量保证 15315551287	太阳能热水器维修
专业疏通改道更换马桶 杨 15098882348 82217833 打孔	管道安装维修	◆开锁 6666 6631 ◆开锁68800803	金管家家政 保姆、月嫂、育儿嫂、保洁、除甲醛、聘各岗位工作人员18560152777	◆天价收车13964161616 ◆收车 8811 8516 ◆转让80小控13573139793	美的厂家88933315 正规发票、(可对工、转账) 移机维修、保三年	海尔专业移修 热水器、太阳能、空调移机、维修、充氟、清洗,回收86670085
疏通改道更换马桶打孔 抽化粪池 5860 2850 18888372276	专业疏通管道抽化粪池 改上下水 8920 8030	◆做字 8576 6169		友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件本刊信息不作为承担法律的责任和依据。便民信息需谨慎,仅供参考。		订版电话: 85196183 85196234

招聘信息 订版电话: (0531) 85196234 85196204 85196183						兼职手工贴布娃娃 无需基础带料免费回家做,100-300元 计件日结, 索18, 48, 75, 110, 123, K59, K94精英团下车方家星光天地 二楼42137, 15098713560
综合招聘	物流公司长期招聘 司机、装卸工、内勤人员各数名。 电话15905312518	洪楼附近俊发海鲜行招工 50岁以下下午班一名, 全天班一名, 工资面议。 另有活鱼摊位出租13964061777	国有公园招聘 物业主管2名(有管理经验的 下岗女工优先), 保洁员20名 电话: 13065069478	解放路超市诚聘 店长(3500-5000), 营业员 收银员(2500元) 加提成和 生活补助, 15054177988	市立二院招聘保洁员 经一路148号电话: 15562672517, 13589060170	急聘装配钳工3名 熟练铝门窗设备装配工艺; 电话18660107768
热心大嫂家政诚聘 月嫂、育儿嫂、钟点工、催乳师、 工资2400-15000 电话: 86116808、86113818	公办幼儿园招聘 教师、保育员、炊事员。 联系电话51678445	招加工制作人员 简单易学, 可兼职(另招加工点 大批量加工) 053185926779、 18678829228	名企热招 新年人才储备, 济南软件 名企定向委培结业者(有 无基础均可); 起薪4000元 , 五险一金, 年假双休。 要求: 18-28岁大中专及以上学历 咨询热线: 86090001 咨询QQ: 143 1135 030	济南馨霄科技有限公司诚聘 1、电子产品工程师: 具有开关电源方面经验。2、各类型电动车控制器、充电器、DC转换器研发人员: 具有一定的工作经验, 对单片机有一定的相关基础。 待遇优厚, 专职、兼职均可, 电话0531-55560925 13573754427	知心大姐职业培训学校招聘 前台接待人员数名 年龄25-40岁已婚女性 大专以上学历 86033366、86033355	保安司机
泉城广场附近招保洁员 (女45岁以下)工资面议 18615522507张	二类汽修厂诚聘 高级修理工4名, 辅助工及学徒工6名, 待遇从优。电话: 15689701000	诚聘物业主管2名 持证水、电工, 消防值班各6名, 年龄50岁以下, 待遇面议。 王经理: 13964062694		诚聘型材车间生产工人 限男月底薪2800+加班费, 月薪4000左右, 包食宿, 工作12小时两班倒, 年龄20-45岁, 地址: 工业北路王舍人办事处北邻。13869195235, 18615547639, 13964053123	技工招聘	天桥北园急招 保安员年龄18-45岁, 170cm以上, 体检 无犯罪记录, 退役军人优先。8小时天 每周休一天免费午餐85947778、85949588
急聘社区士多店促销员20名 工资3500-8000; 市区终端区域业务员, 工资: 3500-8000; 兼职业务员30名 3000-15000元, 学生优先。 电话: 15588855219或15154129828	大型企业长期诚聘司机 25-45岁, C1以上, 三年以上驾龄, 能长期驻外, 复员军人优先, 五险一金! 0531-81952728、 18678869280(张老师)	知心大姐职业培训学校招生 催乳师、月嫂、育儿嫂、 营养配餐师。包教包会, 高薪就业。(18-50岁皆可) 86033366、86033355		诚聘 铝合金门窗设备装配工5名 电话: 15165019257 槐荫区黄河工业园22号	国企招聘 货车司机, 年龄35周岁以下, 驾龄3年以上, 联系电话: 13589019299刘经理; 保安, 男性, 包住宿, 40岁以下, 联系电话: 13573791008刘经理	

友情提示: 请交易双方妥善查验对方相关手续和有效证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。招聘信息需谨慎, 仅供参考。

山东财经大学专修中心招聘
山东财经大学专修中心春季高考中心春季高考培训
因现学校发展需要特招聘如下:
招聘岗位: 教学副校长 2人
岗位要求: 从事过高中教研室主任、教务主任、教学主任或者离退休校长等岗位。
招聘岗位: 语数外教研组长 3人
岗位要求: 多年高中语数外教学经验, 教研室主任或教学主任等经验
其他要求: 待遇从优。面试需携带原工作证明、相关资格证书, 需住校工作。我校提供教师公寓, 济南以外地市优秀教师来我校面试可报销路费。联系电话: 13869113101

山东同方招标造价咨询有限公司
造价师/造价员 数名
职位要求: 具有中级及以上职称
工资待遇: 面议
联系电话: 15063397778 联系人: 付老师

中国石油山东济南销售分公司 招聘
1、加油站营业员: 数名
负责加油服务和便利店商品销售。
工资待遇2000-3000元, 五险一金。
任职资格: 年龄18-30周岁, 中专及以上学历。
重点: 二环东路、还乡店、零点立交桥、洛口等。
2、解放东路招聘保洁: 1名, 18-55岁。
电话: 15069190600 88905909 王老师

集团诚聘
销售精英、高级农艺师、网络管理
五险 + 提成 + 补助 + 底薪 + 福利
电话 18615183633
简历投递 1258745197@qq.com