

# 盛夏游泳 这些事项您注意了吗?

**1 海边游玩后  
· 相机返修多**

近日,从日照旅游回来的赵女士遇到了一件烦心事儿,她买了仅仅几个月的单反相机无法开机了,送往数码店维修后得知,原来是因为在海边游玩时相机溅上了海水,相机主板受到海水腐蚀后短路了。据记者了解,类似赵女士这种情况的还真不



少,位于黄河四路上的一家数码专卖店老板告诉记者,每到夏天来修相机的人就很多,其中以卡片相机为主。

**小编提醒:**尽量不要带着相机在海水里游玩,拍照时更要避免海水溅到相机上,如果不小心溅上海水,要立刻把相机擦干,并把电池拿出关机,将相机晾晒干,切勿立刻开机拍照。

**2 海边游玩  
· 防晒工作要做好**

有很多爱美女士都有过经历,在海边玩,皮肤最遭罪,一天下来,整个人都黑了一圈。喜欢游泳的李女士感触颇深,“游泳回来之后照镜子,身体裸露的部分就像是披了一层黑纱,现在想修复都难。”

**小编提醒:**游泳之前要做好充分的防晒工作,防晒品的选择也很关键。水中的皮肤,由于阳光的反射,吸收紫外线的量会加倍,因此选择防晒品不光要选择SPF30以上,更要选择PA+++防晒品,而且最好选择防晒乳液而不是防晒霜。

**3 游泳还要懂五忌**

说到游泳,最重要的还是安全问题。现如今,危险水域虽然越来越少,但是如果个人游泳时不加注意,也容易引发安全事故。小编这里向大家介绍游泳5大忌,提醒大家在游泳之前一定要选择好下水地点、注意好自身身体状况,避免发生意外。

一、忌饭前后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳:月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌长时间曝晒游泳:长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

五、忌游泳后马上进食:游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。



点、注意好自身身体状况,避免发生意外。

一、忌饭前后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳:月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌长时间曝晒游泳:长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

五、忌游泳后马上进食:游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

点、注意好自身身体状况,避免发生意外。

一、忌饭前后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳:月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌长时间曝晒游泳:长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

五、忌游泳后马上进食:游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

点、注意好自身身体状况,避免发生意外。

一、忌饭前后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳:月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌长时间曝晒游泳:长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

五、忌游泳后马上进食:游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

点、注意好自身身体状况,避免发生意外。

一、忌饭前后游泳:空腹游泳会影响食欲和消化功能,也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况;饱腹游泳亦会影响消化功能,还会产生胃痉挛,甚至呕吐、腹痛现象。

二、忌剧烈运动后游泳:剧烈运动后马上游泳,会使心脏加重负担;体温的急剧下降,会使抵抗力减弱,引起感冒、咽喉炎等。

三、忌月经期游泳:月经期间游泳,病菌易进入子宫、输卵管等处,引起感染,导致月经不调、经量过多、经期延长。

四、忌长时间曝晒游泳:长时间曝晒会产生晒斑,或引起急性皮炎,亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生,上岸后最好用伞遮阳,或到有树阴的地方休息,或用浴巾在身上保护皮肤,或在身体裸露处涂防晒霜。

五、忌游泳后马上进食:游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。



## 消费全档案

在消费生活中,人们经常会遇到侵害消费者权益的事情,您对此是不是深感无奈?为此,本报今推出“消费全档案”栏目,您可以通过来电或者网络向我们反映相关的消费问题,我们将会酌情选登,并尽可能帮助您维护正当消费权益。

又或者您在消费生活中有着自己的一系列维权的消费经验,也可以告诉我们共同分享,帮助更多的消费者避免消费生活中遇到的风险。

电话:15154321694  
QQ群:227695883  
邮箱:happyjing0827@126.com

## “云计算”助力惠民企业机床改造

本报7月12日讯(记者 王凤娇 通讯员 张士健)

7日,力丰集团高新科技项目启动典礼在惠民经济开发区成功举办,此次力丰集团与中科院合作,将“云计算技术”应用到力丰机床制造中,引领机床行业的发展方向。

“云计算技术”应用到数控机床制造中,可以实现对机床状态的实时监控,通过平台远程控制可以实现机床控制系统的自动优化升级。云计算平台有安全、稳定、高效、节能和互联互通等特点,是企业跃上“云”端的便捷通道。从而实现用户与制造商之间的跨平台、跨区域的沟通,能够及时获取客户需求。力丰集团作为国际数控折弯机的主要的生产制造商和钣金制造行业的领航者,是第一家将“云计算技术”应用到机床制造的企业集团。

## 华莱健—安化黑茶馆落户滨州

本报7月12日讯(记者 王凤娇) 9日,滨州首家华莱健—安化黑茶馆在位于黄河四路渤海十六路国际大厦北侧举行了盛大的开业仪式,吸引了大批的市民前往观看。

黑茶馆负责人王经理表示,黑茶的主要功能性成分是茶复合多糖类化合物,这类化合物被医学界认为可以调节体内糖代谢,降低血脂血压、抗血凝、血栓、提高机体免疫功能。

黑茶汤色的主要成分是茶黄素与茶红素,研究表明,茶黄素不仅是一种有效的自由基清除剂和抗氧化剂,而且具有抗癌、抗突变、抑菌抗病毒、改善和治疗心脑血管疾病、治疗糖尿病等多种生理功能。



### 预定周五周六两天招聘会免费赠送周二招聘会 摊位抢订中.....

滨州人力资源网: [www.sdbzrlzy.com](http://www.sdbzrlzy.com)  
人才市场咨询热线: 5082206 5082209  
地址: 黄六渤七路口向南 100 米路东



### 政通人力资源

齐鲁晚报滨州战略合作伙伴

### 政通人才市场

周二、周五、周六定期举办人才招聘会

企业摊位预订: 0543-5082206 个人求职: 0543-5082209  
滨州人力资源网[www.sdbzrlzy.com](http://www.sdbzrlzy.com) 地址: 黄六渤七路口向南100米路东

### 诚聘

女服务员数名, 工资 4500-6000 加提成, 包食宿, 工资可日结(兼职均可)。另招吧台1名, 工资 2000—2500, 本店待人如待己。电话: 15066908585 15066908282

### 欧美签证咨询

各国商务签证、旅游签证、团体签证。  
时间短, 成功率高!  
咨询电话: 18354388177

### 滨州同济医院

医院诚聘: 内科中医彩超大夫十名头皮针护士五名、营业员二十名、收银员二十名、工资面议  
电话: 0543-3193333 王院长

### 常年招聘幼师

地址: 渤海六路 571 号  
电话: 18954396858  
05433581053

### 名臣日化公司高薪诚聘

营业员、美容师、业务经理  
薪资 1200-4000 元。  
电话: 3310261 13506374688  
地址: 黄河四路, 渤海五路、六路之间

### 世界 500 强企业招聘

因公司扩大发展, 现招电话回访员 2 名, 讲师 2 名, 业务员数名。25-45 岁之间, 有驾照优先。月薪 1500-3000 元, 养老、医疗齐全。  
电话: 13655438997 3881335

### 诚聘

因工作需要, 我公司现招聘行政文员两名, 要求女性, 年龄 22-30 岁, 大专以上学历, 熟悉办公软件应用, 普通话流利, 应变能力强, 勤思、敬业。文秘、金融、法律、会计专业或有驾照者优先, 待遇面议。  
**山东方舟投资有限公司**  
电话: 0543-3870509 3393222  
地址: 黄河二路 653 号博通商务区三楼

### 哈佛宝贝幼儿园

诚聘: 幼师数名, 包吃住, 有无经验都可, 负责培训, 有经验者优先录取薪资待遇面议。另聘业务园长 1 名  
电话: 13589709828  
地址: 渤海十八路往南海商贸城哈佛宝贝幼儿园

### 艺华雕刻

设计制作各式大型石雕、浮雕等  
现代城市园林与纪念石雕  
人物与动物石雕(石狮)  
石桥石雕  
联系电话: 15554358955

### 体彩标准店转让

因事业需回县城发展, 将营业中体彩竞彩标准店转让, 提成 8%。每月排名补贴 1200 以上。客源稳定, 接手即可盈利(带 11 选 5), 两台出票机, 四台电脑, 四台电视, 标准配备, 升值无忧。  
地址: 黄河四路渤海十二路西 200 米  
电话: 13563065503

### 政通兼职俱乐部

学生兼职: 派单、促销、举牌、卡通扮演、活动协助等;  
礼仪模特: 活动礼仪、走秀模特、平面拍摄、广告代言、选秀类比赛活动等;  
演绎人员: 主持人、唱歌、舞蹈、器乐及其他特色节目等;  
展会兼职: 展会志愿者外包、展会举牌、展会促销、展会礼仪等;  
欢迎兼职人才加入我们的队伍!  
电话: 5082259 QQ: 2240707086 地址: 黄六渤七南100米路东政通兼职俱乐部

### 滨州滨海医院诚聘

宣传员、业务员 10 名, 讲师 1 名, 会计、回访员 6 名, 中西医大夫 2 名 (50 岁以上) 工资: 2000-5000 元  
电话: 18911262567  
地址: 渤海五路与黄河六路路口北 10 米

### 福贝尔幼儿园

联系人: 夏老师  
电话: 15550231115  
招聘幼师数名, 工资: 1000-2000 元

### 乐时英语招聘

英语教师、课程顾问各一名, 待遇 2000-4000 元, 双休、社保。电话: 15254303098 13854339287  
地址: 黄八渤十交叉口

### 全球金融 500 强企业招聘

因业务扩大急招优秀人员: 助理 2 名、电话回访员 2 名、业务员 3 名, 工资待遇: 2000-5000 元不等, 待遇优厚, 年龄 25-45 岁。  
电话: 13061007080 0543-3995338

### 滨州市佳泰家居有限公司

商场主管 2 名 高中 有商场管理经验优先  
办公室文员 1 名 大专 会 CAD 制图  
保安 2 名 初中 60 岁以下  
领班 4 名 初中 20-30 岁  
地址: 黄河五路渤海八路  
联系人: 张经理  
电话: 13854328230 3223223

### 京苑肥牛诚聘

迎宾员 2 名 1800-2200 点菜员 1 名 1800-2200  
服务员 10 名 1800-3500 传菜生 5 名 1800-2200  
吧 员 2 名 1800-2200 面点师 1 名 工资面议  
前厅管理人员、厨房管理人员各 2 名 工资面议  
电话: 13561504698  
地址: 黄河七路渤海十七路

### 宾馆低价急转

营业中商务宾馆急转, 上下楼三层(客房 30 余间) 电脑空调设备完善, 24 小时热水, 营业手续齐全, 低价转让, 非诚勿扰  
电话: 18654307676 13181020006

### 专做手提袋

滨州市大愚纸品印刷有限公司拥有滨州市唯一一台全自动烫金膜切机, 腹膜机、拉膜机、设备先进、齐全, 让产品成本降到最低  
地址: 滨州市黄河四路渤海三路东 150 米路南  
电话: 13655430498 张经理 QQ: 2232536195  
邮箱: 13655430498@139.com

### 君临盛世酒店诚聘

部长: 2300+提成+工龄奖 见习部长: 1900+工龄奖  
迎宾: 1600+提成+工龄奖 见习主管: 1800+工龄奖  
前台收银: 1600+提成+工龄奖 领班: 1800+工龄奖  
录单员: 1500+提成+工龄奖 鞋童: 1400+提成+工龄奖  
服务员: 1400+提成+工龄奖 保洁: 1100+提成+工龄奖  
描述: 以上人员男性 1.65 米以上, 女性 1.55 米以上。  
一经录用, 免费包食宿, 每天工作 9 小时, 每月带薪休班 2 天。  
优厚的福利待遇及良好的发展平台, 本广告长期有效。  
电话: 15966363326 15054338106  
地址: 黄五渤十二交叉口交汇处。

### 中海酒店诚聘

迎宾 2 名 女 18-28 2600-3000  
收银员 2 名 女 18-28 1500-2200  
传菜生 5 名 男 18-28 1700-2500  
市场营销 2 名 女 18-28 1500-3800  
餐厅服务员 5 名 18-28 1800-3500  
厨师及学徒 5 名 男 工资面议  
每月带薪休假 4 天, 法定节假日一日三薪  
缴纳五险, 应聘人员须带身份证及一寸彩照  
电话: 3281800 13954339782  
地址: 黄八渤十八西 500 米路北

### 垂钓中心酒店转让

现有一处休闲酒店, 蒲湖周围唯一一处能够避暑垂钓餐饮的综合酒店本店环境优雅、设备齐全有垂钓池两个、养鸡场一处、水中雅座 2 个、湖畔排挡若干、沿湖雅座七个酒店正常经营中, 客源稳定, 望有志者资金雄厚创业之士独立经营, 另有冷库出租, 处理各种小型快艇、游船。  
电话: 13963077558 13954398819

### 教育部批准免收中介费

欧美百余所院校任选  
大学预科培训  
电话: 0531-81217157  
0531-80986269

### 滨州韩美医学整形

逆转时光、回归青春、一次选择、一生美丽  
服务项目: 韩式双眼皮、开眼角、去眼袋、隆鼻、丰胸、吸脂、除皱(瑞兰、玻尿酸、伊维兰、肉毒素)  
国内整形领航专家—亲诊  
美丽预约 8 折优惠  
美丽热线: 1388485918 QQ: 2865481910  
专家咨询: 13954398218 QQ: 1261060179  
地址: 滨州市黄河二路渤海五路西 120 米路北

### 中国灸

引领全球绿色医疗的中国灸法, 主要产品有颈痛灸、肩痛灸、腰痛灸、冠心病灸等 15 种药品, 本产品虽不是针灸, 但疗效胜于针灸, 并且对人体无任何毒副作用。独特的绿色医疗概念也使中国灸作为独特的药品名牌走向全世界。中国灸, 必将成为患者的首选!  
电话: 3085125 15966381828  
网址: [www.china-zhongguojiao.com](http://www.china-zhongguojiao.com)  
地址: 黄河二路渤海二十二路

### 带车求职

带自由舰轿车求职。本人不吸烟、不喝酒、技术好, 驾龄长!  
手机: 13061027039

### 2012 政通人才市场营销精英专场招聘会

7月13日(周五)上午 14 日(周六)全天  
摊位预定: 5082206 个人求职: 5082209