



## 颈椎疼?快来自我操!

1、脸朝前，侧倾，尽量贴近肩部，保持2-3秒，复原。先左后右，做5次。  
2、俯视，然后后仰，保持2-3秒，做5次。  
3、左右转动头颈，做5次。  
4、伸肘与肩平，做绕肩运动，先向前，再向后，各做5次。  
5、双手抱头，抬头挺胸，充分伸展，保持2-3秒，做5次。  
6、抬头挺胸，头颈后仰，充分向前伸展，保持5秒，做5次。

记者 王帅 整理

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:jrwh002@163.com  
发行热线:5203337  
广告热线:5203331  
总编辑邮箱:jrwh001@163.com  
投诉监督电话:5282226



## 今年荣成提高城乡低保标准

城市低保标准每人每月涨30元，农村每年涨100元

□记者 冯琳 报道  
□通讯员 初振华 吕冰峰

**本报2月19日讯** 日前，荣成市委、市政府确定2013年十五项民生重点工程。其中，城市低保标准由每人每月420元提高到450元，农村低保标准由每人每年2500元提高到2600元。

今年荣成十五项民生重点

工程中，基本保障提标扩面工程是市民比较关注的项目之一。该工程包括将城乡居民基础养老金标准由每人每月70元提高到75元；新农合财政和个人负担分别提高10元，达到每人每年380元；城市低保标准由每人每月420元提高到450元，农村低保标准由每人每年2500元提高到2600元；将城控村低

保对象由农村低保转入城市低保等内容。特殊群体救助工程拟救助大病困难对象2000人、困难大学生330人；免费为650名白内障患者施行复明手术，为110名精神病患者发放药物和提供住院治疗服务，为200名贫困残疾人发放轮椅；为符合条件的农民群众、城镇居民、慢性病患者、职工进行免费查体。



## 世界:

1915年2月20日，巴拿马运河开通。

1992年2月20日，英格兰超级联赛成立。

## 中国:

1936年2月20日，中共组织抗日东征战役。

1968年2月20日，中国空间技术研究院成立。

## 威海:

1940年2月20日，日军入侵荣成，国民党保安第五旅弃枪逃跑。中共荣成县委号召群众拿起武器，组建一支800多人的抗日队伍——荣成县抗日救国军，后经过整编，于3月28日，升级为东海独立第八营。4月，荣成县委又组建荣成县抗日大队。

1941年2月20日，中共牟海县委（对外称牟海抗日救国后援会）于吕格庄村成立。

记者 冯琳 整理

## 好帮手

**作品描述:**两人想拍张合影，却没有第三方来拍摄，于是灵机一动，将相机放在路边的垃圾桶上。

**拍摄时间:**2月

**拍摄地点:**深圳

**作者:**朱军民

**“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。



## 高中学业考试成绩公布

□记者 刘洁 报道  
□通讯员 杜晓琳

**本报2月19日讯** 记者从威海市招考办了解到，威海市2013年1月普通高中学业水平

考试情况已经公布，我市各门课程的及格率都远高于全省的平均水平，三门正考课程的及格率为：语文99%，数学97%，外语98%；优秀率为：语文45%，数学33%，外语44%。考生可以在

山东招生考试院的网站查询分数：[WWW.SDZS.GOV.CN](http://WWW.SDZS.GOV.CN)。

据了解，本次考试全市累计缺考718人次，发现作弊人员共计10人，全部是重考考生。

## 文登

## 调高经济适用房低收入申请标准

□记者 刘洁 报道

□通讯员 邢黎仁

**本报2月19日讯** 记者从文登市住房和房产管理局了解到，文登市经济适用房低收入标准提升至年人均16818.4元，比2012年提高近1000元，此数据经文登市民政部门审核认定。

据了解，2013年度经济适用住房其具体要求仍按照2012年度实行的经济适用住房货币补贴执行，采取先购后补的原则，经资格审核获得《经济适用住房货币补贴许可证》的市民，可以在市区内的房地产市场上自主选择购买具有合法手续的普通商品房（包括一手房和二手房），不得购买集体土地上的房屋。申请人按规定办理好相关手续后，每户可以获得一次性货币补贴6万元。