



怎么预防鼠标手

- 1、调整电脑桌上的键盘和鼠标的高度,最好使其低于采取坐姿时肘部的高度,最多和肘部等高。
- 2、手腕保持自然姿势,尽量养成习惯靠臂力来移动鼠标而不用腕力。
- 3、鼠标最好选用弧度大、接触面宽的人体工程学垂直鼠标,有助力的分散。这种鼠标就是避免了腕部受压,形状多样,使用者可以选择适合自己的款式。
- 4、尝试左右手交换使用鼠标,减少单手使用鼠标的压力和压力。
- 5、生活中注意保健,每天洗澡或采用温热水泡手腕、泡脚,以利血脉保持通畅,促进局部血液循环,坚持补充钙质,多去户外晒太阳,多做锻炼,增强手腕局部的抵抗力。

记者 王帅 整理



3月19日6时至3月20日6时

- 08:00 NBA常规赛 凯尔特人 - 热火(CCTV5直播)
- 08:00 NBA常规赛 灰熊 - 森林狼(网络直播)
- 10:00 NBA常规赛 太阳 - 湖人(网络视频直播)
- 10:30 NBA常规赛 爵士 - 尼克斯(网络视频直播)
- 19:30 世界女子冰壶锦标赛排位赛 中国 - 瑞典(网络视频直播)

实习记者 王天宇 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:irwh002@163.com
发行热线:5203337
广告热线:5203331
总编辑邮箱:irwh001@163.com
投诉监督电话:5282226

体彩

排列3第13070期中奖号码为:1,4,9。

排列5第13070期中奖号码为:1,4,9,1,1。一等奖中出38注,每注奖金10万元。

大乐透第13030期中奖号码为前区:03,05,09,10,28,后区:05,07。

12选2第13030期中奖号码为:05,07。

联网22选5第13070期中奖号码为:01,05,10,11,22。

今有阵雨 气温小幅回落

明天气温低,最高气温4℃,21日气温蹿升至10℃以上

□记者 陶相银 报道

本报3月18日讯 本周南北风交替频繁,前期受强劲北风影响,气温较低,后期气温回升。19日夜间,各地有阵雨,且北风风力逐渐增强,20日的最高气温仅为4℃。21日起,风向转为南风,风力仍然较大,气温也快速回升,最高气温可达11℃左右。此后,南北风交替出现,气温浮动不大。

具体预报如下:19日,多云

间阴局部有阵雨,东南风沿海5到6级转东北风6到7级,内陆4到5级,温度沿海1℃到7℃,内陆0℃到8℃。19日夜间,阴有阵雨,东北风沿海6到7级转北风逐渐增强到7级阵风8到9级,内陆4到5级转北风逐渐增强到5到6级,温度沿海1℃到-1℃,内陆2℃到-2℃。20日,阴转多云,北风沿海7级阵风8到9级,内陆5到6级,温度沿海-1℃到4℃,内陆-2℃到4℃。21日,多云,北风转西南风沿海6到7级,内陆5到6级,温度

沿海-2℃到10℃,内陆-4℃到11℃。

22日到24日,以晴好天气为主,南北风交替出现,沿海6级左右,内陆5级左右,沿海最高气温维持在7℃左右,内陆最高气温在10℃左右。

20日是二十四节气中的“春分”。“春分”时节,乍暖还寒,多大风天气,且不时有寒流侵袭,建议大家大风天气下戴口罩、眼镜,以防沙尘,及时关注天气变化,适当增减衣物。

变“身”金刚

作品描述:变形金刚变形帮助人类打败侵略者,变身金刚变形帮主人晒衣物。

拍摄时间:2月份

拍摄地点:经区

作者:孙辉

“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。投稿邮箱: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。



经区医院邀您关注睡眠

21日世界睡眠日,医院专家将为您讲解失眠等问题

□见习记者 赵辉 报道

本报3月18日讯 现代生活节奏快,压力大,由此产生的失眠等睡眠问题可能“不请自来”。3月21日是世界睡眠日,当天上午11点,威海经区医院专家将为您讲解失眠等问题,提高睡眠质量。

经区医院专家提醒,有以下症状的人群需要提高警惕:难以入睡、早醒易醒、失眠多梦。研究表明,睡眠可引起精神心理、心血管、脑血管、内分泌、癌症等方面的疾病,与心血管疾病的死亡率也有密切关系,不良睡眠可使冠心病发生危险增加。为了提高公众健康睡眠,保护心脏的意识,今年“世界睡眠日”的主题确定为:“关注睡眠,关爱心脏一生生态好睡眠,拥抱正能量”。

专家介绍,健康的睡眠一般是从晚上10点到第二天早上7点,最好能够保证每天7个小时的睡眠时间,如果晚上11点还没有入睡,那就算是熬夜了。为了让百姓更加全面地了解失眠方面的

知识,威海市经区医院心理中心失眠门诊,将于2013年3月21日世界睡眠日当日上午11时,在心理中心一楼艺术行为治疗区(团体治疗室),医院临床心理科主任王东,将进行《科学管理睡眠》的专题知识讲座,诚挚邀请您的参加。

另外,世界睡眠日当日就诊的病人,检查费和治疗费优惠30%(包括心理CT、经颅磁刺激、脑ET治疗)。咨询热线:5960166或5960200。

贫困中小學生可申請免費輔導

□记者 许君丽 报道 □通讯员 林伟强 王文娜

本报3月18日讯 为了让贫困学生得到更多学习机会,威海慈善总会决定在威海青少年活动中心设立义工工作站,由慈善义工爱心助教。即日起,困难家庭的中小学生在学校可申请特长、文化等免费辅导。

此次“慈善义工爱心助教行动”项目面向环翠区、高区、经区、工业新区的低保家庭、低保边缘家庭、残疾人(一级、二

级残疾)家庭、上年度父母受到大病救助的困难家庭的中小学生在学校。辅导内容包括美术、舞蹈、声乐、主持表演、武术、乒乓球以及各类器乐专业等特长辅导和语文、数学、英语、物理、化学等文化辅导,受助学生可自主选择辅导课程。为方便辅导培训,威海市青少年活动中心设立市中心、高区、经区三个培训部,符合条件的学生可选择就近接受辅导。

即日起,符合条件的申请人需填写《慈善义工爱心助教

行动辅导申请表》(可从威海市慈善总会网站http://www.whcf.org.cn下载)一式2份,将申请表、身份证复印件(或户口本复印件)、低保家庭或低保边缘家庭有效资格复印件、残疾证复印件,报户口所在地村(居)委会初审。村(居)委会对申请人的家庭情况和上年度其父母是否受到大病救助情况进行调查核实,符合条件的报镇(街道)民政办审核,确认后由镇(街道)民政办报所在区民政局(社会事业局)慈善办审批。



世界:

1815年3月19日,拿破仑在巴黎重登法国皇帝。

中国:

1853年3月19日,太平军攻克南京。1946年3月19日,美国驻华军事顾问团成立。

威海:

2003年3月19日,威海市现行文件阅览中心在市档案馆正式挂牌,并对市民开放。

记者 冯琳 整理

威海举办中小學生戲劇大賽

□记者 刘洁 报道

本报3月18日讯 日前,威海市教育局下发通知,将于3月起举办威海市中小學生合唱节及戏剧大赛,参加对象为小学、初中、普通高中和中等职业学校(含艺术专业)的在籍学生。

本次活动合唱节主题“让我们欢唱”,戏剧大赛主题“演绎生活,享受快乐”。合唱参演节目分合唱和小合唱或表演唱,戏剧参演戏剧形式不限,话剧、歌剧、歌舞剧、戏曲、小品剧、音乐剧、校园剧、课本剧等均可。今年3月—7月为基层开展活动阶段,以学校为单位,开展面对全体学生的班级合唱展示(比赛)活动。

威海联通电影城影讯



- 《西游降魔篇》(3D,35元/位)9:20 11:20 12:10 13:20 14:10 15:20 17:20 19:20
 - 《特警判官》(3D,35元/位)9:00 11:20 14:30 16:10 17:50 19:30
 - 《劫案迷云》(30元/位)9:40 13:40 17:30 19:20
 - 《午夜微博》(30元/位)9:30 13:00 16:20
 - 《三月情流感》(35元/位)9:50 13:20 16:30 20:00
 - 《南泥湾》(30元/位)11:40
 - 《杨光的快乐生活》(30元/位)18:00
 - 《电梯惊魂》(25元/位)11:20 14:40
 - 《@在一起》(30元/位)11:30 15:00 18:20
 - 《101次求婚》(30元/位)11:30 13:20 15:30 19:50
 - 《洛克王国圣龙的心愿》(30元/位)11:20 14:50
 - 《喜羊羊与灰太狼之喜羊羊过蛇年》(30元/位)9:50 13:10 16:30
- 持本报影讯可享受当月会员票价!
地址:少年路4号(大世界北门西·鑫城大厦西50米)
咨询电话:5232510 5232595
记者 王帅 整理