

停水信息

为保证用水质量,3月25日8:30—16:00,威海水务集团将对菊花顶水池进行清刷消毒,届时,停水作业将影响统一路412#、418#、426#、409-1#、409-2#、409-3#、统一路附421#、渊源装饰、嘉城大厦、威海市海洋与渔业局、高发公寓、威海市林业局、老年大学、威海市统计局、威海市经济合作局、金领公寓、川味人家及旁边的修车厂、官松岭路51#—58#、菊花顶西区29#、菊花顶西区5#—10#、菊花顶西区10#东南角平房、高角山72#,以及祥云花园1期及2期、菊花顶西区3#、4#,菊花顶西区3#、4#以西、统一路以东、菊花顶路以北用户,以上停水区域在3月25日会出现间断性停水,希望市民提前做好准备。



熬夜工作有何技巧?

- 1、不要吃泡面填肚子,以免火气太大。尽量以水果、土司、面包、清粥小菜来充饥。
- 2、开始熬夜前,来一颗维生素B群营养丸。维生素B能够解除疲劳,增强人体抗压能力。
- 3、提神饮料,最好以绿茶为主,可以提神,又可以消除体内多余的自由基,让您神清气爽。但是胃肠不好的人,最好改喝枸杞子泡水的茶,可以解压,还可明目。
- 4、熬夜前千万记得卸妆,或是先把脸洗干净,以免厚厚的粉层或油渍,在熬夜的煎熬下,引发满脸痘痘。
- 5、熬夜后,第二天中午千万记得打个盹。

记者 王帅 整理

大风吹 天儿持续晴冷

后半周气温略回升,但天气将转阴,或有阵雨

本周前期天气晴好,但气温较低,将持续晴冷天气。后期,主要刮南风,气温也将略有回升,但暖湿气流会带来阴天,预计会有一次降雨过程。

周一,各地晴间多云,西北风沿海5到6级,内陆3到4级,夜间转西南风,风力不变,温度沿海-2℃到3℃,内陆-5℃到7℃。周二,晴到多云,西南风沿海5到6级,内陆3到4级,温度沿海0℃到4℃,内陆-4℃到8℃。周三,晴间多云,西

南风转西北风沿海5到6级,内陆3到4级,温度沿海2℃到6℃,内陆2℃到10℃。周四,多云间晴,北风沿海5到6级,内陆4到5级,温度沿海地区0℃到8℃,内陆地区-1℃到9℃。

预计周五到周日,风向转为南风,沿海6级左右,内陆5级左右,沿海最高气温10℃左右,内陆12℃左右。虽然气温略有回升,但天气将转阴,预计会出现阵雨。

较于常年,3月下旬的气

温明显偏低,降雨也偏少,大风天气却较多。目前,威海各地的森林火险等级基本保持在四级,属于高度危险,请大家注意森林防火。



威海: 1959年3月25日,各县(市)召开五级干部会议,传达中共八届六中全会精神,落实《关于人民公社若干问题的决议》,初步纠正“共产风”和“平调风”。
记者 冯琳 整理



3月25日6时至3月26日6时
07:00 NBA常规赛 火箭 - 马刺 (网络视频直播)
07:00 NBA常规赛 雷霆 - 开拓者 (网络直播)
07:00 NBA常规赛 森林狼 - 公牛 (网络直播)
09:00 NBA常规赛 国王 - 76人 (网络直播)
03:30 足球友谊赛 巴西 - 俄罗斯 (CCTV5直播)
实习记者 王天宇 整理



《生化危机5》(3D,35元/位)9:30 13:00 14:40 16:20 18:00 19:40
《西游降魔篇》(3D,35元/位)11:10
《虎胆龙威5》(30元/位)10:50 12:30 14:10 16:00 19:30
《北京遇上西雅图》(30元/位)9:20 13:20 15:20 19:10
《止杀令》(30元/位)9:40 11:30 13:40 15:30 17:20 19:20
《笑功震武林》(30元/位)9:50 11:40 16:30 18:10
《叶问-终极一战》(30元/位)9:10 11:20 13:10 14:50 17:50 19:50
《困人之越挠越痒》(30元/位)11:40 16:40 18:20
《爱情银行》(30元/位)10:00 13:30 15:00 20:00
《骇战》(30元/位)17:30
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

拍客评奖

新一期拍客评奖活动揭晓,经过专家评审,5幅作品在趣味性、及时性、新鲜性、拍摄角度方面脱颖而出。获奖读者分别获得联通电影城2张电影票(60元/张)奖励。

获奖作品及名单:

- 1、作品名称:走起!(刊登在2013年02月27日齐鲁晚报今日威海) 作者:王木木
- 2、作品名称:牛气冲天(刊登在2013年03月07日齐鲁晚报今日威海) 作者:猪婆
- 3、作品名称:吹吹风(刊登在2013年03月11日齐鲁晚报今日威海) 作者:赵军
- 4、作品名称:变“身”金刚(刊登在2013年03月19日齐鲁晚报今日威海) 作者:孙辉
- 5、作品名称:温馨小伞(刊登在2013年03月20日齐鲁晚报今日威海) 作者:王小鱼

登在2013年03月07日齐鲁晚报今日威海 作者:猪婆
3、作品名称:吹吹风(刊登在2013年03月11日齐鲁晚报今日威海) 作者:赵军
4、作品名称:变“身”金刚(刊登在2013年03月19日齐鲁晚报今日威海) 作者:孙辉
5、作品名称:温馨小伞(刊登在2013年03月20日齐鲁晚报今日威海) 作者:王小鱼

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。

我们将每月底左右对投稿的摄影作品进行评比,择优评出5张作品,5名获奖读者分别获赠联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。

大学外语四六级考试报名开始

截止时间为4月5日

□记者 刘洁 报道
□通讯员 杜海泉

本报3月24日讯 日前,记者从威海市招办获悉,2013年上半年全国大学外语四六级考试(简称CET)已开始报名,截止时间为4月5日。

本次考试开设英语四级与六级、日语四级与六级、德语四级与六级、俄语四级与六级以及法语四级,共9个语种级别。

威海设山大(威海)、哈工大(威海)、威海职业学院、山东交通学院海运学院、山东外事翻译职业学院(乳山)和哈尔滨理工大学荣成学院等6个报名点,考生须持学生证和身份证等有效证件到上述报考单位现场照相报名。

报考英语六级考生英语四级成绩不得低于425分。高职院校参加高等教育自学考试试点本科在校生取得了全国英语等

级考试合格证者可参加报考。非考点院校的考生以学校为单位集体组织报考,报名时需注明考生的高考准考证号、身份证号、学历、学制、年级等信息。另外,本次报名不允许社会考生参加;2012级在校生不能参加本次报考;高职高专院校学生,其高职高专英语应用能力考试成绩低于60分的不允许报考;本校已设考点的考生一律不得跨校报考。

B族维生素 身体助动力



常见的B族维生素有7种——维生素B1:因可预防脚气病被称抗神经炎素。不足时脑功能会低落、昏昏欲睡、健忘等。
维生素B2:也称核黄素,缺乏B2的早期可出现疲倦、乏力、口腔溃疡、皮炎和眼睛瘙痒。长期缺B2会影响铁吸收而导致贫血,严重缺乏者甚至免疫低下。
维生素B6:有助于DNA、RNA等遗传物质的合成,对神经和免疫系统的正常运作有重要意

义。缺乏可能引起头痛抑郁、厌食,甚至贫血、学习力降低等。
维生素B12:主要来源于动物性食品,缺乏时可诱发恶性贫血和高同型半胱氨酸血症。
烟酸:对记忆提高、心理情绪的调整也有帮助。缺乏时会引起癞皮病。
叶酸:缺乏会造成巨球性贫血、生长迟缓等问题。另外,叶酸可以帮助调节胚胎的神经细胞发育。怀孕期的妇女若缺乏叶酸,极有可能产下神经缺损的畸形儿。
泛酸:含于各种食物中,是在维护头发、皮肤、神经及血液健康方面亦扮演重要角色。

记者 王帅 整理

祥府家酒,好喝不上头

白酒作为中国古老历史的传承,代表了中国酒文化的传统与经典,吉斯集团利用享誉中外的烟台水果资源,在发扬中国传统酿酒技艺基础上,研制出具有专利技术的水果白酒酿造工艺,首开水果发酵蒸馏白酒之先河,诠释了中国特色白酒的新时尚。既有独特浓郁的果香,又有传统白酒的醇厚与舒爽,回味悠长,且不含甲醇和甲醛等有害成分,具有“好喝不上头”的特点,实为倡导健康、引领时尚、激发活力的新一代白酒的上乘之作。

吉斯集团
烟台吉斯波尔葡萄酒有限公司出品
服务热线:400-658-2211
http://www.gisbelle.com



体彩

排列3第13076期中奖号码为:5,4,5。
排列5第13076期中奖号码为:5,4,5,5,4。一等奖中出43注,每注奖金10万元。
七星彩第13033期中奖号码为:5,1,0,2,0,9,3。一等奖中出2注,每注奖金4,512,784元。
联网22选5第13076期中奖号码为:01,12,14,19,21

关注睡眠系列报道

慕思·凯奇“世界同睡的一天”活动完美落幕

3月21日是一年一度的“世界睡眠日”。威海银座家居慕思寝具专卖店特推出“世界同睡的一天”的大型读者体验日活动。活动当天,现场许多读者都体验了慕思床垫的神奇魅力。据参加体验的一位大姐说,虽然她知道慕思床垫对改善睡眠很有帮助,但还是对它的作用存在怀疑。可是当亲自体验以后,发现慕思床垫确实很不错,值得拥有。虽然体验的时间不长,但是效果很明显。

2013年3月15日,慕思“世界同睡的一天”健康睡眠倡导活动正式拉开序幕,这也是自2009年

公司携手中国睡眠研究会发起“世界同睡一天”活动之后的第五届。慕思寝具通过各路媒体,网络掀起健康睡眠热潮,呼吁人们关注健康,重视睡眠。

本次的活动,读者不仅有机会体验一下科学睡眠系统的神奇,更有机会获得主办方送出多重好礼。慕思此次活动的目的就是帮助大家拥有健康的好睡眠,让大家得到实惠和放心。

中国医师协会等单位发布了最新的中国睡眠指数,指数显示国人的平均睡眠为8小时50分钟,而睡眠质量刚刚及格。虽然我们睡的不少,但是睡眠质量明

显存在问题。每年一到了春季,万物开始复苏,对于每一个人来说都是一年之中最忙碌的季节。那么,这个时候,我们更应该对自己多一些关爱,首先应该从拥有好睡眠开始。那么,选择一张软硬适度的床垫则是拥有好睡眠的前提和基础。

好床垫有两个评价标准:一是人无论处于哪种睡眠姿势,脊柱都能保持平直舒展;二是压力均等,人躺在上面全身能够得到充分放松。太硬的床垫,人躺在上面只是头、背、臀、脚跟这四个点承受压力,身体其他部位并没

有完全落到实处,脊柱实际上处于僵硬紧张状态。而太软的床垫,人一躺全身就凹陷下去,脊柱长时间处于弯曲状态。

慕思针对个人进行个性化定制床具成为行业典范,为了让每一个甜美睡眠的追求者准确判定舒适健康,并获得舒适健康的睡眠,慕思创造了一套完整睡眠系统。慕思“健康睡眠测试系统”按人体工程学原理设计,主要由电脑台、信号架、测试薄垫、底座等几部分构成,表面看起来和普通排骨架类似。当消费者平躺和侧躺到上面时,通过其自带的激光测量系统,计算机计算出每

一根肋骨的受力状况,为定制属于消费者个人特有的肋骨架提供科学的数据。通过这个数字化系统,慕思可以根据每一位顾客的体型结构和身体重力分布情况,为其找出合适的寝具。

借力全球优质资源打造健康睡眠的慕思寝具自成立之日起,即一直推陈出新,完全不按常理出牌,软件、硬件的升级速度令消费者倍感惊奇,每一次新品发布都备受期待,完全颠覆了国人对睡眠与寝具的认知!

健康睡眠系统慕思凯奇温馨提示:为了更科学、更健康的睡眠,请选用适合自己的床垫。