



熬夜时注意喽!

- 1、熬夜时要吃热的东西。
- 2、晚饭不能吃太饱。
- 3、注意保暖,不要冻着肚子。
- 4、一定要有足够多的白开水。
- 5、若乏困可喝咖啡或茶水之类的刺激性饮品来提神,但要注意应饮热的,浓度不要太高,以免伤胃。
- 6、熬夜时,应时时做深呼吸。
- 7、至少要熬到天亮,即凌晨5点左右,并不断想象太阳升起的辉煌和气势。
- 8、早饭要吃饱,不要吃凉的食物。
- 9、凌晨7、8点钟,若要睡觉,一定要收心,即使不上床睡觉,也要坐在椅子上收心。

记者 王帅 整理

# 科技路今儿起封闭大修

9月中旬,科技路将开放,4月20日后,这一路段的辅路可通行

□记者 陶相银 报道  
□通讯员 李世成

本报3月25日讯 由于科技路汇峰物流南坡至黄河街路面破损严重,高区市政要对这一路段路面全封闭施工,26日起,环山路与科技路路口至科技路与黄河街路口封闭施工。因路面维护及沈阳中路封闭施工,科技路将封闭至9月中旬,4月20日

后,市民可沿科技路西侧新建的辅路通行。

25日上午,记者在科技路汇峰物流南坡上看到,该路段不仅坑洼不平,而且满是泥沙,过往车辆非常多,每当有大型车辆通过,必会扬起沙尘。交警二大队副大队长谷胜永介绍,26日8时30分起,该路段实行全封闭,由高区市政处对路面整修,工期至4月20日。4月20日的施

工期结束后,封闭围挡并不会拆除,而是继续封闭至9月中旬,届时将与同样封闭的沈阳中路路段一起恢复通行。

为方便市民通行,高区市政处将在科技路西侧新铺设一段辅路,辅路宽8米。谷胜永提醒,辅路虽可通行,但因路窄易发生交通事故,建议司机尽量绕行。



威海:

1995年3月26日,威海市委、市政府作出《关于开展向段志军同志学习的决定》,号召全市广大党员、干部和人民群众向为保护国家财产和人民群众安全而负伤的山东省军区驻威海某部志愿兵段志军学习。

2009年3月26~29日,由时任国家林业局宣传办公室副主任、关注森林活动执委会副主任叶智,中国林科院首席科学家、教授彭镇华率领的创建国家森林城市工作考察组到威海市考核验收创建国家森林城市工作。

记者 冯琳 整理



3月26日6时至3月27日6时

- 07:00 NBA常规赛 魔术 - 热火 (网络视频直播)
- 10:30 NBA常规赛 勇士 - 湖人 (CCTV5直播)
- 01:00 世界杯预选赛 阿塞拜疆 - 葡萄牙(网络视频直播)
- 03:30 世界杯预选赛 荷兰 - 罗马尼亚(网络视频直播)
- 03:45 世界杯预选赛 马耳他 - 意大利(网络直播)
- 03:45 世界杯预选赛 德国 - 哈萨克斯坦(网络直播)

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13077期中奖号码为:9、1、1。  
排列5第13077期中奖号码为:9、1、1、0、8。  
大乐透第13033期中奖号码为前区:12、18、22、28、31,后区:01、11。  
12选2第13033期中奖号码为:01、11。  
联网22选5第13077期中奖号码为:07、08、16、17、22

## 作品名称: 护“花”使者

作品描述:一名女子冒雨拍摄菊花,身后站着一名同伴为其撑伞。  
拍摄时间:3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名获奖读者分别获赠联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。

## 你知道叶酸都有啥好处?

王女士怀孕7个月,一直遵从医生嘱咐补充叶酸,为的是预防胎儿畸形。后来王女士得知叶酸对中老年人也有好处,有助于降低中风(卒中)、老年痴呆、癌症等疾病的发生率。

安利营养顾问张蔚蔚介绍,叶酸是一种重要的B族维生素,常见于深色蔬菜和水果中,如菠菜、西兰花、鹰嘴豆、橙子和草莓等。动物肝肾、鸡蛋、豆类、坚果类也富含叶酸。常吃

这些食物有助于人体获得较多的叶酸。

叶酸可减少老年痴呆,研究发现,充足的叶酸有助于减少脑血管或神经损伤造成的认知能力下降及老年痴呆。

叶酸还能降低癌症风险,在人体内可辅助一系列酶发挥作用,在氨基酸和核酸代谢中具有重要意义。近年研究表明,充足的叶酸可帮助人们预防直肠癌、结肠癌等癌症。叶酸还能

减少出生缺陷,补充叶酸能减少新生儿出生缺陷。

张蔚蔚提醒,吸烟、饮酒影响叶酸的吸收。中国人应适当补充叶酸,为健康带来更多收益。

记者 王帅 整理



## 7月1日起 会计资格考试取消免试

□记者 高洪超 报道  
□通讯员 徐兴隆

本报3月25日讯 记者从市财政局获悉,今年7月1日起,会计从业资格考试将取消免试规定,会计类专业考生自毕业之日起2年内(含),不再免试会计基础、初级会计电算化,各科目须一次性通过,才能在规定期限领取会计从业资格考试证书。但新《办法》实施前,会计类专业考生自毕业之日起2年内(含),还可享受免试会计基础、初级会计电算化的政策。市财政局提醒,有意向考生注意抓紧第二季度的报名机会。



### 木瓜牛奶

- 1、用挖勺器将木瓜挖成小球,或是切成小块备用;
- 2、将木瓜块放在炖盅里,放上冰糖;
- 3、把炖盅放进锅里大火煮20分钟;
- 4、然后加入半盒牛奶,继续大火煮15分钟;
- 5、一碗清香美丽的木瓜炖牛奶就做好了,准备品尝吧。

记者 林丹丹 整理

## 外地进威建筑企业开始考核

□记者 王帅 报道

本报3月25日讯 为加强外地进威施工企业的监督管理,25日,威海市建管处对外地进威施工企业进行2012年度工作考核。

凡2012年在威海市办理进威施工备案,2011年度考核合格的外地进威施工企业均为考核对象。考核需提供的资料有外地进威建筑企业基本情况信息表,

企业注册地市级以上建设行政主管部门出具的上年度有关市场行为、工程质量、安全及农民工工资发放情况的证明材料,企业资质证书、安全生产许可证、营业执照等。

2012年10月1日后办理进威备案的外地企业只提供资质证书、安全生产许可证和所承揽工程的中标通知书、施工合同,不考核企业经营业绩。外地企业应

将考核资料于4月20日前报市建管处施工科(装饰装修企业报市建管处装饰办)。凡未按要求时限报送考核资料的,视为自动放弃考核。

据了解,自考核结果公布之日起,未加盖“年度考核合格专用章”的《威海市外地建筑企业进威施工管理手册》自然失效,企业不得在威海市境内承接新的工程项目。

### 尸源协查通告

3月18日,我局民警在海港公园嘉德威游轮附近海面发现一具中年男性尸体,死者特征如下:体态中等,身高172厘米,黑发;上身穿黑色棉夹克、灰色保暖衣,下穿黑色休闲裤、灰色保暖裤;脚穿灰色棉袜、深蓝色运动鞋。请知情者联系我局治安大队,电话:0631—5853180。

威海市公安局环翠分局  
2013年3月25日