



这周可有了春天的感觉

本周多是晴暖天,每日最高气温或都在15℃以上

在办公室不要趴着午睡

长期伏案午睡会导致感冒、手臂酸疼甚至是眼球变形、青光眼等症。

1.准备充气颈枕

正确午睡的睡姿,原则是不压迫内脏器官。建议男士采取仰卧位或右侧位睡姿,这对身体最好。而办公室白领午睡最好能睡床上或沙发上,若条件不允许,可以准备一个旅行用的充气颈枕,午睡时套在脖子上,再找一个有靠背的椅子。

2.备上毯子以保暖

不要以为午睡时间短,而且又是夏天就可以忽略午睡保暖的步骤。人在入睡后肌肉松弛、毛细血管扩张,汗孔张大,保暖不当容易患感冒。所以午睡时要注意避免受风寒,除了避免在空调、电扇直接吹向身体的地方睡觉,还要备上一条小毛毯保暖。

记者 王帅 整理



4月中旬了,天气晴好,气温宜人,终于有了春天的感觉。本周将以晴暖天气为主,预计每日的最高气温都将在

15℃以上。

周一,晴间多云,南风沿海6到7级,内陆4到5级,温度沿海5℃到13℃,内陆5℃到17℃,市区5℃到20℃。周二,多云间阴,偏东风沿海5到6级,内陆3到4级,温度沿海7℃到13℃,内陆8℃到19℃,市区8℃到19℃。周三,晴间多云,偏东风沿海5到6级,内陆3到4级,温度沿海7℃到10℃,内陆

7℃到17℃,市区8℃到18℃。

周四和周五,多云,预计刮北风,沿海6到7级,内陆4到5级,沿海气温在5℃到16℃之间,内陆在4℃到16℃之间。周六和周日,南风复来,天气转晴,预计气温也将再次攀升。

天气晴好,气温升高,让人有种口干舌燥的感觉。近期,请大家注意补水,可多吃果蔬,喝粥,工作时也应多喝几杯水。



世界:

1865年4月15日,林肯遇刺逝世。1912年4月15日,泰坦尼克号与冰山相撞后沉没,1595人丧生。

中国:

1974年4月15日,我国与毛里求斯建立外交关系。

1991年4月15日,“希望工程”开始实施。

记者 冯琳 整理



酸汤肥牛

- 1、肥牛提前解冻,蒜拍破后切碎,青红尖椒切圈,金针菇剪去根部洗净;
- 2、将金针菇放入加了点油的开水中煮熟,滤干水份放入碗中铺好;
- 3、炒锅内倒入少量油,烧至六成热后,放入姜片,蒜碎爆香;
- 4、放入黄灯笼辣椒酱翻炒一分钟,加入高汤,料酒大火煮开;
- 5、用网筛滤掉锅内的料渣丢掉,放入肥牛片,加入盐,糖煮开,将煮出的浮沫也用网筛滤掉;
- 6、待肥牛煮熟后,淋上白醋,关火,将其倒入铺了金针菇的盘中;
- 7、表面撒上青红椒圈点缀,最后烧少量热油淋在青红椒圈上即可。

酸汤肥牛小贴士:

- 1、这道菜里最关键的调料就属海南黄灯笼辣椒酱,没有它,煮不出那金灿灿的汤汁,这种辣椒酱淘宝上有很多。
- 2、盘里的蔬菜除了金针菇,也可加入魔芋丝,青笋丝等,都需要事先用开水烫熟。
- 3、肥牛片烫熟即可,千万别煮久了,煮久了肉就柴,有点咬不动。
- 4、如果没有高汤,也可用清水代替。

记者 林丹丹 整理



4月15日6时至4月16日6时

07:00 NBA常规赛 火箭 - 国王(网络视频直播)

09:30 NBA常规赛 湖人 - 马刺(网络视频直播)

02:45 意甲 拉齐奥 - 尤文图斯(网络视频直播)

03:00 西甲 马洛卡 - 塞维利亚(网络直播)

实习记者 王天宇 整理

同“包”姐妹

作品描述:互相帮助,真是好姐妹。

拍摄时间:4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名获奖读者分别获联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。



世昌大道今起大修

□记者 王帅 报道

本报4月14日讯 世昌大道(海滨路一文化路)自15日开始进行大修改造,8月底完工。

4月15日起,前期管线单位进场改造;5月底前,各管线改造,采取局部封闭交通方式进行;6月至8月,进行道路病害处理、公交港湾改造及沥青罩面等工程,采取夜

间(晚8点-早6点30分)半幅封闭交通方式进行。

世昌大道全长9.56公里,大修工程于4月15日开始,将在8月份完工,请市民及时安排出行时间。

30名读者“遇上西雅图”

横店电影城享免费观影,读者沉浸浪漫氛围

□记者 李彦慧 报道

本报4月14日讯 13日,30名成功报名本报免费观影会的读者来到威海横店电影城,观看电影《北京遇上西雅图》。一场浪漫爱情喜剧让读者沉浸其中。

当天上午9点半,本报征集的30名幸运读者前往横店“抢鲜”观看《北京遇上西雅图》。本报发出征集消息后,读者报名十分火爆。因为是浪漫的爱情喜剧,参加观影会的读者多是情侣。“我们早就打算看这部影片,没想到齐鲁晚报组织了免费观影,太幸运了!”在现场,读者崔女士仍难掩兴奋。

“真正的富有不是银行卡上的数字,而是你脸上的幸福的微笑。”“他也许会带我去坐游艇吃法餐,但是他可以每天早晨都为我跑几条街去买我最爱吃的豆浆油条。”“我要努力使自己变得强大,随时迎接从天而降的爱情。”“如果我们都住在对方心里,死亡就不是分离!”唯美的台词,让读者深深沉浸在这场爱情之旅中,读者不由得随剧情共鸣,有读者流下感动的泪水。

《北京遇上西雅图》由薛晓路执导,于3月21日在大陆首映。电影讲述了北京“败金女”文佳佳(汤唯饰)与西雅图“落魄叔”Frank(吴秀波饰)的跨国爱情奇

遇。Frank与文佳佳这对看上去极不搭的男女,在西雅图这座美丽城市擦出了奇妙火花,两人的人生际遇也因此改变。一段不只是浪漫喜剧的爱情,让观者动容。



读者在横店电影城观看影片。记者 王震 摄

文登2万份

新交规手册免费发放

□记者 吕修全 报道
□通讯员 李会江

本报4月14日讯 10日,文登交警大队开始发放《新道路交通安全法规实用手册》,每位到文登交警大队办理业务的市民都能免费领到。据悉,文登交警大队近日采取社会化运作方式,筹资8万元印制2万份手册免费发放给市民。

据介绍,《新道路交通安全法规实用手册》分四个章节,分别介绍了《机动车驾驶证申领和使用规定》附件、办理机动车及驾驶证相关业务流程和常用的机动车和驾驶证管理常识等。这本书是根据民警执勤过程中市民咨询较多的问题编辑而成。

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13097期中
中奖号码为:4、9、3。

排列5第13097期中
中奖号码为:4、9、3、1、8。

七星彩第13042期中
中奖号码为:9、8、9、1、5、3、9。

联网22选5第13097期中
中奖号码为:03、05、06、15、18。

公告

威海腾扬华夏汽车俱乐部有限公司

威海腾扬华夏汽车俱乐部有限公司经研究决定,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司申报债权。

威海新外滩九号餐饮娱乐有限公司

威海新外滩九号餐饮娱乐有限公司经研究决定,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司申报债权。

威海世中进出口有限公司

威海世中进出口有限公司经研究决定,拟向公司

登记机关申请注销登记,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司申报债权。

威海市金蚂蚁汽车修理有限公司

威海市金蚂蚁汽车修理有限公司经研究决定,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告登报之日起45日内向本公司申报债权。

中视奥博(北京)广告传媒有限公司

中视奥博(北京)广告传媒有限公司威海分公司营业执照正、副本丢失,声明作废。

2013年4月15日

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地产水果资源,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。

jisí 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



- 《分手合约》(30元/位)9:30 10:10 13:20 14:00 15:10 17:00 19:10 19:50
- 《厨子戏子痞子》(30元/位)11:20 13:30 17:10 19:20
- 《魔境仙踪》(3D, 35元/位)13:20
- 《毒战》(30元/位)11:30 15:30 17:20
- 《北京遇上西雅图》(30元/位)9:20 15:20
- 《止杀令》(30元/位)11:20 20:20
- 《铁娘子》(25元/位)9:10 12:40 18:30
- 《金太狼的幸福生活》(30元/位)9:40 11:00 14:30 16:20 17:50 19:40
- 《楼》(30元/位)12:00 15:50

持本报资讯可享受当月会员票价!
地址:少年路4号(大世界北西门西·鑫城大厦西50米)
咨询电话:5232510 5232595

记者 王帅 整理