

20日至21日自考开考

□记者 高洪超 报道
□通讯员 王晨曦

本报4月17日讯 记者从市招生考试办公室了解到,自学考试统考将于4月20日至21日进行。威海共有2019人报考4522科次,考点设在威海二中(南校区),考试160场。

目前,考试通知单、新生准考证已开始发放,请考生及时到报名点领取,考试通知单也可登陆山东省教育招生考试院网站(www.sdzk.gov.cn)网上打印,本次考试全部网上评卷,考试时须使用2B铅笔和0.5mm黑色墨水签字笔,请考生注意威海教育网公布的事项,做好准备。

北风至 天儿又冷 “谷雨”到 小雨降

18日到20日,受一股较强冷空气影响,威海各地北风风力较大,气温有所下降,内陆甚至会出现霜冻。20日是二十四节气中的“谷雨”,将有小雨。预计21日风向转为南风,气温会快速回升。

18日,多云,温度沿海4℃到10℃,内陆3℃到12℃,市区4℃到8℃。19日,晴间多云,温度沿海

2℃到12℃,内陆1℃到13℃,市区3℃到10℃。20日,阴有小雨转多云,温度沿海4℃到10℃,内陆3℃到13℃,市区4℃到9℃。21日,多云转阴,温度沿海7℃到15℃,内陆6℃到16℃。

本次强冷空气带来的大风、降温,会让不少已脱去冬装的市民感觉不适,请大家注意添衣保暖,谨防感冒。

20日,是二十四节气中的“谷雨”。“谷雨”的到来意味着寒冷天气基本结束,“谷雨”前后,时冷时热,人们极易感冒。另外,百花渐次开放,市民须预防花粉症及过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。有过敏史的人要避免与过敏源接触,减少户外活动。

二合一

作品描述:抱着比推着还舒服?

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。



你吃够膳食纤维了吗?

膳食纤维能有效保持肠道健康

□本报记者 王帅

快节奏的生活、繁重的工作,越来越多人出现肠道问题。平常在家有便秘的困扰吗?出差两三天,由于环境及饮食的变化,在外几天都不能顺利排便吗?工作忙碌,一日三餐时间不规律,为了让体力充沛,多选肉类食物,对青菜水果不屑一顾吗?想控制体重,又不想挨饿?工作压力大,肤色不匀吗?你对于食物总精挑细选,很少吃粗粮吗?

上面选项中,如果你对3个以上说了YES,那么您就需要补充膳食纤维,增加运动。安利营养顾问孟建伟说,在膳食纤维的诸多作用中,最直观的是通便。按照水溶解型,膳食纤维分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维在燕麦、大麦、水果和豆类等含量比较丰富;不溶性膳食纤维在麦麸、全谷粒、蔬菜和坚果类含量丰富。

这两种膳食纤维除维持肠道健康外,膳食纤维还能起到降低血脂、降低血糖、预防癌症、控制体重等作用。《中国居民膳食指南》建议正常成年人每天应摄入膳食纤维25g~30g。如果日常饮食无法满足,可补充富含膳食纤维的营养补充剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片。

中国健康教育中心主办:



我可以索赔吗?

问题:家里漏水致楼下遭殃,开发商来我家修理,修了20多天才弄好,耽误我上班时间,请问我是可以找开发商索赔?

山东方向明律师事务所答复,需要请专业人士评估误工时、损失程度、金额等,如果超出正常维修时间,则可以索赔。

记者 王帅 整理



JOYEAR 景逸
快乐随心演绎

专业的手 关爱的心
风行汽车延长保修回馈客户
5年/100000公里

景逸 尊享惠

4月27日
景逸特价车型优惠6000元

本公司保留最终解释权

风行汽车

风行汽车威海万达专营店
地址: 威海市环翠区温泉镇治口村金蚂蚁汽车城 销售热线: 0631-5377567
乳山地址: 乳山市青山路北首仇家洼大集南邻 销售热线: 0631-6263377
荣成地址: 荣成市成山大道中段39号(大润发东500米路南) 销售热线: 0631-7558899

超级SUV 陆风X5
携190匹马力极速上市
陆风汽车万元钜惠

陆风X5现车到店欢迎品鉴活出本色

8AT 2.0T
6MT 2.0T

关于超级,也许不同的人有不同的理解,超级SUV陆风X5给出了自己的定义:2.0T赛车级发动机搭配傲视同级的8AT及6MT变速箱,提供190匹的最大功率及250N.m的峰值扭矩,更有扎实底盘及动感时尚外观,以强悍实力,为你呈现超级本色!

优惠资讯

- 购X8全系车型送价值5000元车险+X8合金车模
- 探索版2.0T仅售122800元
- 都市先锋版超值价99999元

陆风汽车 - 江铃集团旗下专业SUV品牌

烟台陆风汽车销售服务有限公司
威海分公司: 金蚂蚁汽车广场综合展厅
销售热线: 0631-5921078
荣成分销: 0631-7586189

价格咨询热线: 400-8833-666 | 江铃控股有限公司 www.landwind.com

风行 **陆风X5** **陆风汽车**