

一大早仨老人心梗,祸起晨练!

医生提醒,秋季晨练不宜过早,晨练前不妨喝点水

本报9月5日讯(记者 宋佳 通讯员 天一) 5日早上,毓璜顶医院接连收治3名因晨练突发心梗的老人。医生建议,秋季晨练不宜过早,晨练前不妨喝点水。

5日早上8点多,毓璜顶医院几位医护人员匆匆推着一位老人跑向急诊室,据陪同伙伴介绍,老人今年82岁了,早晨一起在西南河路附近的公园锻炼身体时,老人突然就倒在了地上。“她意识很清楚,但是说

不出话来。”同伴说。医护人员边听同伴讲述,边采取急救措施。经诊断,是急性心肌梗死,需马上手术。

无独有偶,牟平人民医院随后又送来一位六旬老人,同样是晨练时突发心梗,因病情严重,转到毓璜顶医院。“9点多的时候,还有一位七旬大叔,在晨练返回途中突然犯病。”急救室医护人员告诉记者,一大早,接连收治了3名心梗老人。该医护人员

还透露,这几天,清晨、傍晚时常收治到心脑血管病患者,多是在锻炼过程中发病。

锻炼身体,有益健康。为何反而诱发了心梗呢?据介绍,很多晨练的中老年人都是一大早空腹起来锻炼,晨练后再回家吃饭。毓璜顶医院神经外科主治医师尹长友认为,这是老人晨练存在的误区。

“近来秋高气爽,早晚气温低,身体受寒冷刺激后,缺乏弹性的血管收缩导致血压

上升,加之清晨血液粘稠度相对较高,极易形成血栓、心脑血管出血。”尹长友解释说。因此,锻炼并非越早越好。秋季锻炼最好在早晨九、十点钟之后,如果天气晴朗,晨练时间可以相对延长一些。另外,晨练前不妨喝杯水再走,可降低血液粘稠度,防止血栓形成。还有,晨练时不宜做过于剧烈的运动,运动前一定要适当拉伸或慢跑,热身后再进行适当的锻炼。

今日阵雨来袭 周末天气晴好

本报9月5日讯(记者 王晏坤) 5日下午,烟台风云变幻,结束了连续晴朗的天气。据烟台气象台介绍,受冷空气影响,从9月5日夜间到6日白天,烟台大部分地区有一次阵雨或雷雨天气,气温略有下降,请注意雷雨大风。

据烟台气象台预报,烟台市区及各县市,9月6日白天,阵雨或雷雨转多云,其他地区阴转多云,雷雨地区雷雨时阵风7级,最高气温沿海25℃,内陆地区27℃;6日夜间到7日白天,晴到少云,17℃-29℃;7日夜间到8日白天,晴转多云,16℃-28℃。

另外,9日至15日将有一次冷空气影响过程,出现在10日左右,阴有阵雨或雷雨。

烟台至贵阳 加开5列临客

本报9月5日讯(记者 孙健 通讯员 张光亮 史翠梅) 记者从烟台火车站获悉,接上级通知,本月6日至29日将加开5列烟台至贵阳间L998次列车。

列车具体开行日期为9月6日、11日、17日、23日和29日,详情可咨询电话:0531-12306,或登录烟台火车站网站www.ythez.net和微博weibo.com/ythez查询。

新兵赴军营

为圆军人梦,踏上从军路。5日晚,烟台2013年夏秋季首批新兵踏上列车,怀抱凌云壮志,奔赴全国各地的军营。图为正在火车站候车厅等待上火车的新兵们。记者从烟台警备区了解到,5日晚有300余名新兵踏上列车。

今年征兵首次将时间由冬季改为夏秋季,许多身为大学生的高素质青年,为圆军人梦,投笔从戎。今年的参军青年中,应届大学毕业生及在校大学生占参军总人数的33%左右,比往年有所增加。从9月5日到14日,烟籍新兵将陆续奔赴全国各地军营。

通讯员 永亮 月省 本报记者 钟建军 摄影报道



8日起,烟大路北半幅封闭施工

本报9月5日讯(记者 于飞 通讯员 姜波) 5日,记者从交警部门了解到,自8日起,市排水处将对烟大路北半幅进行封闭施工,进行排水系统升级改造,预计30天完工。另外,8日有马拉松比赛,当天交警部门将对滨海中路与银海路交叉口以东至牟平养马岛之间路段实行临时交通管制。

据了解,对烟大路路段进行排水系统升级改造,可达到分流观海路雨水的目的。改造后,雨水将直接通过雨水管排向清泉路雨水管网,并沿银海路排至逛荡河。交警部门提醒市民,施工期间尽量选择绕行其他道路,注意交通安全。

记者还了解到,8日上午7点到下午2点有马拉松比赛,在烟台市体育公园至牟平养

马岛孙家疃之间的滨海中路、滨海东路和环岛路等道路上举行。交警部门将对滨海中路与银海路交叉口以东至牟平养马岛之间路段实行临时交通管制,禁止与比赛无关的各类车辆通行。

交警部门提醒驾驶员,临时交通管制期间,由市区前往牟平方向的车辆可优先选择观海路-火炬大道-牟平,也可以选择港城西大街-港城东大街-观海路-火炬大道-牟平。过境车辆可由莱乌高速养马岛收费站或轸格庄收费站进入莱乌高速绕行。

另外,由于国际博览中心举办2013年秋季车展,港城东大街与观海路交叉口至港城东大街与海越路交叉口之间的路段交通会十分拥堵,过往车辆尽量绕行。

市区20处诱导屏装好啦

本报9月5日讯(记者 于飞 通讯员 袁圣凯 李娜 王程) 近日,不少市民发现在市区很多道路上多了一些特别的标志,远看像指路的,可是走近了看又不像,上面还有LED显示屏。原来,这是交警部门安装的诱导屏。据交警部门透露,市区新安装的20处光带复合诱导屏已全部安装完成,将于9月底开始启用。

启用后,如果某条路段上的车辆较多,诱导屏上对应的道路就会显示红色,轻微拥堵显示黄色,如果通畅则显示绿色。驾驶员看到诱导屏上的颜色,就知道前方道路的基本路况了,有绕行条件的可以提前绕行,避免拥堵。

除了为驾驶员行车提供指导,诱导屏还可以帮驾驶员

寻找停车位。驾驶员经常会遇到将车开到停车场却没有停车位的情况,再找停车场费时又费力。有了诱导屏,驾驶员通过诱导屏查看周边的停车位,可少走冤枉路。

据了解,烟台市智能交通系统一共将建设41处诱导屏,包括1处大彩屏、10处隧道屏和30处行车停车诱导屏。9月底将启用的这20处诱导屏分别位于观海路和红旗东路交叉路口、滨海中路和迎宾路交叉路口、幸福立交桥东侧、只楚路和冰轮路交叉路口、红旗西路和冰轮路交叉路口、鲁东大学附近、塔山风景区北侧、芝罘电路中段、南大街与建设路交叉路口、北马路与西南河路交叉路口、南大街振华购物中心附近、环山路中段、虹口大厦附近等处。

2013年福山区事业单位招聘工作正式开始

公开招聘169人,13日开始报名

本报9月5日讯(记者 蒋慧晨 通讯员 韩立鹏) 2013年福山区事业单位公开招聘工作正式开始了。5日,记者从福山区人力资源和社会保障局了解到,福山区事业单位拟面向社会公开招聘工作人员169名,13日起现场报名。

据了解,此次招聘,2013年全日制普通高等学校应届毕业生不受年龄限制,其他报考人员报考除岗位另有要求外,须1987年1月1日及以后出生,研究生及以上学历或具有招聘岗位两年以上工作经历的,可放宽到1981年1月1日及以后出生。

此次报名采取统一时间、现场报名,现场资格初审,现场交费的方式。9月13日-15日上午8:30-11:30,下午2:00-5:00均可现场报名。报名地点在烟台市福山区人力资源市场。报名时,应聘人员须提交填写完整的《烟台市福山区公开招聘工作人员报名登记表》和亲笔签名的《应聘事业单位工作人员诚信承诺书》,近期一寸同版正面免冠彩色照片3张及学历证书、学位证书、身份证等证明材料的原件及复印件,以及相应证明材料的原件及复印件。

值得注意的是,择业期内

未派遣的毕业生须提交毕业生就业主管机关签发的报到证,有工作单位的报考人员须提交与用人单位签订的劳动合同(聘用合同),具有人事管理权限部门或单位出具的同意报考证明信。烟台市生源参加山东省招募或外地生源参加烟台市招募的基层服务项目的高校毕业生,符合岗位招聘条件、服务期满两年、年度考核合格、3年内(2009-2011年)应聘的,可报考面向基层服务毕业生招聘岗位。

报名结束后,最终报名人数达不到计划聘用人数3倍的岗位,按1:3核减招聘计划。个

别紧缺专业或特殊人才,经该区人社部门批准,可适当放宽报名条件或报考比例。招聘岗位取消核减情况及笔试时间、地点等有关事项,将在半岛制造业人才网(福山区人社局主办)上公布。应聘人员在报考期间要保持24小时通讯畅通,并及时了解招聘网站发布的最新信息。半岛制造业人才网网址是http://www.fsrc.gov.cn,考生可登录网站查询具体岗位信息。咨询电话:0535-6356279、0535-6356306。

注意,本次招聘不指定考试辅导用书,不授权或委托任何机构举办考试辅导培训班。

中小学教师资格考试9日报名

本报9月5日讯(记者 刘清源) 5日,记者从市教育局招考中心获悉,2013年全市中小学教师资格考试工作于近日展开。报名分网上报名和现场确认两个步骤进行,网上报名时间为9月9日至16日下午17:30,现场确认时间为9月11日至17日下午17:30。

申请小学教师资格,应当具备大学专科及以上学历;申请初级中学、高级中学教师、中等职业学校文化课、专业课教师资格,应当具备大学本科及以上学历;具有一级职业(执业)资格的中等职业学校专业课教师资格申请人员,其学历要求可放宽到大学专科;申请幼儿园教师资格,应当具备幼儿师范学校或中等师范学校毕业及以上学历。符合教师资格认定的其他条件,如身体条件、普通话等方面的要求。

考生首先要在规定时间内登录“中小学和幼儿园教师资格考试网”(http://www.ntce.cn)进行注册、报名,逾期不再接受考生补报。

旅德歌唱家杜琴 9日母校亮嗓

本报9月5日讯(记者 石磊 通讯员 陶勇) 5日记者了解到,9日晚7时30分,旅德女中音歌唱家杜琴将在她的母校烟台艺术学校开唱,为该校师生献上10余首包括德、法、英、意等国经典歌剧的曲目。此次杜琴独唱音乐会将面向社会开放,音乐爱好者可坐在前排免费欣赏。

杜琴是土生土长的烟台人,1997年在原烟台艺校校长解际宸教授的声乐启蒙下考入山东艺术学院,2001大学毕业进入上海周晓燕歌剧中心,后被邀请到德国汉堡勃拉姆斯音乐学院进修,自此开始了她的歌唱生涯,此后一直在欧洲各大歌剧院与世界著名歌剧导演、指挥合作,迄今参加了1000余场演出。