

春季养生

三种食物少不了

- 1、补中益气——葡萄干
葡萄干有益气、补血的作用,可养肝血,适合易贫血、常头晕目眩的人吃。葡萄干富含铁质,对女性来说是造血所需。
- 2、入脾养血——龙眼干
龙眼干可入脾养血,脾胃养足了,肝血、肝气也较足,晚上睡不好、易头晕的人可多吃。
- 3、四鲜之首——春韭
春天气候冷暖不一,需要保养阳气,而韭菜最宜人体阳气。韭菜有健胃、提神、强肾等功效。

市区16处沙滩将设管护牌

本报2月23日讯(见习记者 桑志朋 通讯员 石志新) 记者从威海市海监支队了解到,《威海市沙滩保护管理办法》自今年1月1日正式实施,市海监支队正积极协调有关部门,争取早日在市区16处沙滩分别设置沙滩管护牌。

市海监支队对市区156公里的岸线上分布着的16处沙滩进行了全面摸底调研,并根据现场调研情况,绘制了威海

海市区沙滩分布图,研究起草了《市区沿海沙滩管护实施方案》。威海还进一步加强市区沙滩巡查工作,及时清查破坏沙滩资源的问题,沙滩生态环境得到了有效维护。

市海监支队相关负责人介绍,沙滩是海岸带的重要组成部分,是不可再生的国家海洋矿产资源,对一个滨海旅游城市来讲,沙滩更是宝贵的旅游资源,海滨亮丽的风景线,很大程度上取决于优质而洁

净的沙滩。市海监支队修改完善市区沙滩管护实施方案及沙滩管护牌设置方案,并进行实地考察。根据调研结果,威海将尽早在市区16处沙滩分别设置沙滩管护牌。

据了解,下一步,威海将把沙滩保护作为海岸带管控的重点,推进市区沙滩管理“精细化、规范化、常态化”管理,努力提升威海市“蓝色休闲之都,世界宜居城市”的品牌影响力。



生活小点子

- 1、巧用桔子皮去除肉类异味:炖肉或排骨时,在锅里加入几块洗净的桔子皮,可除异味和油腻感,同时,可以使你的汤味道更鲜美。
- 2、家里的精美铜器不小心沾染污垢后,不易清除,在此向你奉上两妙法:一是用锅灰加明矾擦拭,二是用醋泡一段时间后擦洗。
- 3、如果你有牙痛的毛病,用筷子蘸上一点味精放在疼痛的牙齿上,疼痛会得到缓解。一次不要用太多,用筷子头蘸一点即可。
- 4、装修房巧除味:用300克红茶在两只脸盆中泡热茶,放入室内,并开窗透气,48小时内室内甲醛含量将剧降,刺激性气味基本消除。

王天宇 整理

一类幼儿园才可申报市级示范园

本报2月23日讯(记者 王天宇) 近日,记者从威海市教育局了解到,市级示范幼儿园申报实行了新标准。可申报市级示范幼儿园,必须为一类幼儿园。

从威海市新修订的《威海

市市级示范幼儿园标准》中了解到,市级示范幼儿园必须在有效期满当年提出复评申请,经威海市教育局复评合格的幼儿园,将继续保留市级示范幼儿园称号。如正处在改建、扩建,园区迁移中的幼儿园,

以及合并中的幼儿园,由市区教育行政部门提出暂缓复评申请,暂缓时间不超过1年。超期未申请复评或者复评不合格的幼儿园,将取消其市级示范幼儿园称号,并降低一类标准收费。

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: jrwh002@163.com

发行热线: 5203337

广告热线: 5203331

总编辑邮箱: jrwh001@163.com

投诉监督电话: 5282226

体彩

排列3第14046期中
奖号码为:5 8 4
排列5第14046期中
奖号码为:5 8 4 2 1
七星彩第14020期中
奖号码为:8 0 7 5 4 2 5



拍客评奖

新一期拍客评奖活动揭晓,经过专家评议,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:女汉子 (刊登在2014年1月14日齐鲁晚报·今日威海)
作者:张华忠
2、作品名称:有“福”同享 (刊登在2014年1月17日齐

鲁晚报·今日威海)
作者:徐培学
3、作品名称:够着了 (刊登在2014年1月20日齐鲁晚报·今日威海)
作者:丁楠
4、作品名称:名存实亡 (刊登在2014年1月22日齐鲁晚报·今日威海)
作者:愣愣
5、作品名称:“机”高一筹 (刊登在2014年2月20日齐鲁晚报·今日威海)

作者:于国君
征稿启事
读者来稿时,需提供以下信息: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幅作品,5名获奖读者分别获联通电影城电影票2张(60元/张)奖励。

我爱看电影

- 《霍比特人2》(3D)9:30 13:50 16:30 19:20
- 《李可乐寻人记》9:40 14:40 19:40
- 《闪魂》13:00 18:00
- 《过界男女》11:20 16:20
- 《谁说我们不相爱》10:40 15:10 18:20
- 《北京爱情故事》11:00 13:00 16:40 19:50
- 《极地大冒险2》9:10 13:50
- 《冰雪奇缘》(3D)12:40 16:10 17:50
- 《爸爸去哪儿》9:00 12:20 16:50
- 《大闹天宫》(3D)10:30 14:10 19:30
- 《澳门风云》9:20 12:10 15:10 19:00
- 《风暴》9:50 13:30 15:20 17:30 19:30

持本报影讯可享受“联通电影城”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