

一夜之间,门口种的盆花不翼而飞

没有监控,厉家庄子村民无奈吃“哑巴亏”

本报6月16日讯(记者赵发宁) 近日,东港区厉家庄子村发生了几起奇怪的事情。几户村民家门口种植的桂花、绣球花等一夜之间不翼而飞。丢花的村民称,花是被人给偷走了。

16日,家住东港区厉家庄子村村民给本报打来热线电话称,一夜之间,家门口种的4盆桂花、2盆绣球花不见了。随后,记者来到厉家庄子村,一进村子,记者看到,不少村民在门前种植了各类花草。

“前天晚上,我家丢了6盆花,4盆桂花和2盆绣球花。”村民李女士指着花盆说,偷花的人只把花偷走了,花盆留下了。

“昨天早晨起来一开门,门口乱七八糟的,跟鬼子进村似的。”李女士说,平时自己喜

欢种点花,放在门口都有十年八年了,从来没丢过。

15日,早晨出门,李女士一开门发现门口一地的泥土,6个花盆杂乱的放着。“丢花的不止我一家,我邻居也丢了一盆。”李女士说。

李女士的邻居告诉记者,自家的桂花都有一米多高了,如今,花被偷走了,只剩下花盆,就在花盆里种了几棵辣椒。

采访中,李女士告诉记者,村子北边的几户村民家里也丢了好几盆花。“村北的那家,光买花盆就花了50元,花肯定也便宜不了。”李女士说,偷花贼偷花时都是在半夜,所偷的花都是连根拔起,花盆不偷。

“这些花都养了这么多年了,跟养宠物似的都有感情



花被偷后,村民在空花盆中种了几棵辣椒。 本报见习记者 李威言 摄

了。”李女士叹息的说,这些花不值钱所以他们没有报警。另一村民告诉记者,由于村里没有监控,至于花被谁偷走,无

从查找。在此,李女士想通过本报提醒那些喜欢养花的人,晚上不要将花放在屋外或者门口。

雾天追尾司机被困 消防十分钟救出



消防官兵正在对司机进行救援。 通讯员 左成功 摄

本报6月16日讯(记者徐艳 通讯员左成功 崔丰) 16日凌晨,岚山区化工大道东段发生车祸,一货车司机被困。岚山区消防大队接到报警紧急救援,将被困者成功救出并送往医院。

16日凌晨4时28分,岚山区消防大队接到报警,一货车司机因车祸被困驾驶室。接警后,消防官兵迅速赶赴现场实施救援。

到达事故现场后,中队指挥员发现一辆货车车头已经严重变形,驾驶员被仪表盘和座椅卡住,根据现场情况,指挥员命令破拆组利用液压破拆组对变形的车头进行破拆,创造施救空间。警戒组立即实施现场警戒,防止二次事故的发生。经过消防官兵近十分钟的紧急救援,被困者终于被成功救出,并迅速抬上了救护车送往医院救治。

据了解,货车因大雾天气视线不佳,加上车速较快,与前车发生追尾。岚山消防提醒广大司机朋友:大雾天气行车一定要控制车速,保持前后安全车距,以防意外发生。

日照港锚地,一外籍货轮船员不慎坠入货仓受伤严重

拖轮连夜出海 印度大副上岸送医

本报6月16日讯(见习记者隋忠伟 通讯员袁益亭) 6月14日20时许,停泊在日照港锚地的一艘外籍货轮的印度籍大副不慎坠入货仓,身体多处骨折,伤情十分严重。“日港拖3”轮连夜出海救援,不到3小时,伤者被成功转送上岸。

14日晚“日港拖3”轮驾驶员也接到船舶调度的紧急指令:速赴日照港锚地救援一名受重伤船员。接到指令后,

船员们紧急行动起来,备车、撤安全网、解缆,5分钟后“日港拖3”轮便急速驶向了夜色笼罩下的大海。

据了解,受伤船员是一名捷克籍外轮“WESTERN WILTON”上的一名印度籍大副,他在查看货仓时不慎失足坠入数米深的仓底,据船医初步诊断身体多处骨折并可能伴有内伤,急需入院确诊救治。

此时天已全黑,“日港拖

3”轮一路疾驶,在21时左右到达了“WESTERN WILTON”轮处。21时40分左右,外籍货轮代理人员呼叫“日港拖3”轮,告知伤员伤情严重,外加其他原因,无法人力转移,只能利用大船吊吊将伤员吊送至拖轮上。

随后,“日港拖3”轮迅速移动到该外轮指定船吊下方,船员们紧急就位等待接应。只见船吊从大船上吊起一个大型货运网兜,并向拖轮缓缓送

来,伤员连同担架就被包裹在网兜里。船员们小心翼翼地接下网兜摘掉吊钩后,只见伤员胳膊、腿都上了夹板,全身被绷带结实实地固定在担架上不能动弹,但还有一定意识。

接接到伤员后,“日港拖3”轮在22时急速返航。22时45分抵达拖轮码头,船员们又协力将伤员抬上了等候在岸边的救护车。目前,伤员正在市医院接受治疗。

要看世界杯更要健康快乐

□马冠生 研究员 副所长 中国疾病预防控制中心营养与食品安全所



今年的巴西足球世界杯赛从6月13日开踢,到7月14日的决赛,一共64场比赛。如果全部都看下来的话,那还真得需要点毅力和体力。由于时差,比赛的时间有从凌晨三四点开始的,也有早晨6点开始的,看完后,就到上班的时间了。

在这里想提醒各位球迷的是,看世界杯赛也要注意健康,下面是应该注意的几个问题和建议:

1、见空补觉

成年人一般每天需要7-8小时的睡眠时间。看球赛期间,睡眠不足是肯定的,特别是那些场场都不想落的超级球迷们,估计在这一个多月里脑子总是昏昏沉沉的。睡眠不足,不仅会影响工作效率,还会影响健康。

建议大家伙儿充分利用点滴时间休息,保证既欣赏了球赛,又不影响工作。

(1)晚饭1-2小时后,可以先睡一会儿,晚上就可以精神抖擞地看球赛了。

(2)吃过午饭,像猫打盹一样,眯上20-30分钟,补充晚上的睡眠不足。

(3)乘公共交通工具上班的话,可以在公车上闭目养神,只是别睡过了站,耽误了上班。

(4)自驾车上班的话,一定要注意安全,如果睡眠不足,建议不要自己开车。

2、喝酒适量

不知从什么时候开始,喝啤酒成了看足球比赛时的“伴侣”。特别是哥几个一起看比赛时,啤酒是少不了的。除了啤酒外,饮料也是好多球迷看比赛的必需品。

建议:

(1)助兴不过量。

短时间内喝大量的冰镇啤酒,会导致胃肠道的温度下降,血流量减少,影响消化功能,严重时可能引发痉挛性腹痛、腹泻

等肠胃疾病。大量饮用啤酒,其中的酒精吸收后会损害肝脏、肾脏的功能。

一听啤酒(330毫升)含的能量约为110千卡,相当于吃了半个馒头,若一个晚上喝10瓶,就相当于吃了不少馒头。能量多了,会增加体重的。

(2)含糖饮料要少喝。

含糖饮料中所含能量也是较高的,一听可乐(330毫升)的能量为约142千卡,一瓶橙汁饮料(500毫升)的能量为220千卡。大量饮用饮料会增加体重。

(3)喝白开水或清淡饮料。

有的人为了提神,喝咖啡和浓茶。咖啡中含有咖啡因和一些香味成分,茶中含有咖啡碱,会使大脑神经兴奋,过量饮用咖啡或浓茶,会引起失眠、影响睡眠,不利于第二天精神和体力的恢复,反而影响第二天的看球赛。建议喝白开水或清淡的饮料。

(4)喝杯豆浆、牛奶、新鲜的水果和蔬菜汁可以补充一定的能量,又可以补充维生素和矿物质。

3、零食适量

除了喝啤酒外,人们在看球赛时,往往喜欢吃点什么,于是,炸薯片、炸薯条等油炸食品成了茶几上的必备品。

建议:

(1)尽量不吃或少吃油炸食品(炸薯片、炸薯条)等。

一般超市里常见的大桶装的120克的薯片,含能量约为662千卡。有些朋友习惯边看电视边吃薯条、薯片,等节目结束后,才惊异自己不知不觉中吃了好多薯片。吃下去这么多的能量,又不活动,很快就会见“效果”——体重见长,腰围变粗。

(2)准备一些坚果。

坚果,如核桃、花生、杏仁、瓜子、开心果、腰果等含有丰富的微量营养素、维生素E、钙等营养素,对健康有益,可以补充一定的营养。

(3)吃水果。

把苹果、香蕉、西瓜、香瓜、黄瓜、苦瓜、生菜等切成小块,加入酸奶,制成营养丰富的果蔬色拉,可以为机体补充蛋白质、矿物质和维生素等。