



生活小点子

如何防止吃荔枝上火?

眼下正是吃荔枝的季节,喜欢吃荔枝但又怕燥热的人,在吃荔枝时,可多喝盐水,也可用20—30克生地黄瘦肉或猪骨汤喝,或与蜜枣一起煲水喝,都可预防上火。还可把荔枝连皮浸入淡盐水中,再放入冰柜里冰后食用,不仅不会上火,还能解滞,更可增加食欲。如果泡上1杯用荔枝叶(晒干)煎的荔枝茶,还可能解荔枝多而产生的滞和泻。

记者 许君丽 整理

暑期当报童 赢奖金、去旅游

本报营销秀设金银铜奖,获奖者还可免费旅游一次

本报6月17日讯(记者 许君丽) 暑假怎样度过才会真正丰富多彩、充实又有意义?来参加齐鲁晚报·今日威海暑期营销秀吧!展现你的营销技巧,体验自己卖报不易,赢一笔丰厚的奖金,去周边景区旅游,这个暑假,你可以过得快乐又满足。

随着社会经济的发展,孩子在越来越多的家庭当中居于了中心位置,更多孩子衣来伸手、饭来张口,纷纷成了家庭乃至家族当中的“小皇帝”、“小公主”,不少孩子缺乏必要的挫折和抗打压力历练。为锻炼中小学生的自信力、抗压力和遇事应变能力,作为一家有社会责任感的媒体,自2010年起齐鲁晚报·今日威海在主城区连续开展了四年的“暑期营

销活动”,赢得了广泛地社会赞誉。

应广大中小学生及家长的要求,今年暑假,第五届“暑期营销秀活动”将于7月如期开展。本次暑期营销秀活动时间共计30天,分两期,每期15天,第一期于7月7日—7月25日(周六、周日休息),第二期于7月28日—8月15日(周六、周日休息),每期150人,可兼报两期,也可以单独选报一期。

本届营销秀活动按照每期15天的售报总量,从高到低评选金、银、铜奖。其中,金奖5名,奖励人民币500元;银奖10名,奖励人民币300元;铜奖15名,奖励2015年《齐鲁晚报》一份,并自动成为本报2015年小记者。同时,对金、银、铜奖的获奖小报童赠送

周边知名景区一日游,两期活动售报总数前十名奖励大连二日游。

两期营销秀活动重复获得金、银、铜奖(全勤奖)的小报童,奖金累计发放,赠报不再累加。全部参加两期30天营销秀活动的小报童(每天订报数量不得少于10份)可获得全勤奖,奖励2015年《齐鲁晚报》一份,并自动成为本报2015年小记者。

本届营销秀共设利群站、大世界站、华联站、大润发站和汽车站五个发报站点。

各站点报名电话:
利群站18906310700
大世界站18906310234
华联站18906310605
大润发站18906310602
汽车站18906310321。

10月自学考试 本周报名

本报6月17日讯(记者 王震 通讯员 王晨曦) 10月自学考试报名工作即将开始,考试时间为10月18日、19日,现场报名时间于6月18—24日,考生持准考证到各市区招生考试办公室报名,第一次参加考试的考生须本人持身份证现场报名。

网上报名时间为6月18—24日,8月11—13日。曾经参加过考试的考生可登陆山东省教育招生考试院网站(www.sdzk.gov.cn),按报名说明办理报名手续,并网上缴费。网上缴费须用中国银行、中国建设银行、中信银行、中国工商银行、中国农业银行、中国邮政储蓄银行的卡或折,持准考证到当地银行开通网上支付功能。考试通知单与新生准考证在考前1周到所选报名点领取。有关信息考生可登陆威海教育网(www.whedu21.com)“招生考试”栏目,或山东省教育招生考试院(www.sdzk.gov.cn)网站查询。



巧妇之炊

油炸白萝卜条

- 1、白萝卜去皮、切成1cm见方的萝卜条,均匀撒入一层盐,腌制20分钟,香菜切碎;
- 2、腌制后萝卜条洗净,充分沥干水分;
- 3、锅中放少许油,烧热后放入郫县豆瓣酱炒香;
- 4、加入少许糖、盐和鸡精炒匀;淋入少许香油,再次炒匀;
- 5、将炒好的酱料浇在白萝卜条上,用筷子充分拌匀,使萝卜条蘸上辣油;
- 6、摆盘后,将剩余辣酱浇在顶上,再撒香菜碎即可。

记者 许君丽 整理

下月起

威至济早班火车提前15分钟

本报6月17日讯(记者 冯琳) 7月1日零时起,全国铁路将实行新列车运行图。从威海市铁路局了解到,涉威各列车中,威至济列车变动较大,其中,威至济K8264次列车取消停靠胶州站,而K8262次列车从威海站出发的时间将由早晨8点15分提至8点整,已习惯该班次列车时间的亲们可不要迟到了。

7月1日起,从威海发往

济南的K8264次列车将取消停靠胶州站,而从济南发往威海的K8263次列车仍保留之前停靠胶州站4分钟的原状。此外,济南发往威海的K8261次列车抵达威海的时间将比之前延后12分钟,抵达威海火车站时间变为早晨8点40分,从济南站始发时间不变。而从济南发往威海的另一班列车K8263次列车从济南站的发车时间将提前2分钟,变为13时33分,

抵达威海站的时间不变。

除济威之间线路外,从汉口发往威海的K1068次列车从汉口站始发时间将提前5分钟,变为早晨7时35分,抵达威海站时间不变。此外,各线路在各停靠点的停靠时间微调,如汉口与威海之间的列车在新沂站的停靠时间均延长,威海发往济南的K8262次列车在文登站及乳山站的停靠时间均延长等。

体彩

排列3第14160期中
奖号码为:9、2、8。
排列5第14160期中
奖号码为:9、2、8、5、2。
七星彩第14069期中
奖号码为:9、8、2、5、0、0、6。

身体练倍儿棒,思维也武装
这个暑假,快来参加海滨军令营

本报6月17日讯(记者 李孟霏) 暑假期间,齐鲁晚报·今日威海将推出“2014海滨军令营”活动。在威海军营里,孩子们除了能锻炼身体外,还能听到生命力教育专家仇善文老师的讲座,在这个讲座里,你可以参与其中,训练自己的思维、学会规划属于自己的未来,培养责任意识。

此外,在军旅生活之余,还能学沙画、听相声、学主持、听讲座,并有机会到国内最大的动物园——西霞口神雕山野生动物自然保护区一日游。

本次军令营共分6期,具体时间安排如

下:一期7月7日—12日,二期7月14日—7月19日,三期7月21日—26日,四期7月28日—8月2日,五期8月11日—8月16日,六期8月18日—8月23日。每期限额100人。

招生对象:8—16周岁,身体健康。军令营费用:1280元/人,报名费用包括:军事训练费,6天5夜住宿费及三餐费,西霞口动物园景区门票及来往车费,军训服装1套,荣誉证书,保险费用等。

报名学生需自备个人换洗衣物、洗漱用品,杯子以及厚外套。活动报名咨询电话:0631—5201113、18906310602。

相关链接

本次军令营四大亮点看这里

亮点一:文武双全的欢乐假期

传统相声、评书、快板、山东快书……这些丰富多彩的曲艺表演形式,你想在假期里听过瘾吗?

通过闪光平台上的投影仪,用沙子展现出大屏幕上的光影变化,随着音乐的响起,用沙子画出一个个美妙的故事,展现叙事的神奇,你看过现场表演的沙画吗?

学唱军歌、学叠方块被、跟职业军官学擒拿术、防身术;你不想通过假期来强健体魄、锻炼身体吗?

本次海滨军令营将为孩子们打造一个文武双全的假期!

亮点二:参观国内最大的野生动物园

西霞口神雕山野生动物自然保护区位于威海荣成成山镇西霞口村东北处,临海兀立,山势陡峭。相传,秦始皇东巡成山曾在此弯弓射过大雕,故名神雕山。

该野生动物园总投资超过1亿元,全区占地3800亩,辟有猛兽区、草食动物区、海洋

动物区、非洲动物区、熊乐园、百鸟园、猛禽园、猩猩园、豹狼山、猴子山、金丝猴馆、熊猫馆等动物栖息地。是全国最大的、风格最独特的海岸野生动物自然保护区。它拥有国家一、二类保护动物150多种,1500多头(只),和动物们来个亲密接触吧。

亮点三:锻炼思维力 规划未来生活

威海市文联副主席仇善文老师,将为孩子们开讲有关生命力的教育,在3场讲座中,仇老师更注重和孩子们的互动,整个讲座将思维能力训练、未来规划、责任意识等融汇到一起,通过交流、提问,和孩子们一起感受心灵课程。

亮点四:国学修身之旅

《诗经》、《易经》、《论语》这一系列的国学课程,在夏令营中,你都可以学习到。学习经典的主要方式是诵读,学习过程中眼到、口到、心到,可以促进智力的多方面发展,同时可以锻炼孩子的表达能力。

西霞口野生刺参体验行 开团啦

5月21日小满后,野生刺参捕捞最佳时

现场还有专业人员进行海捕参和池捕参的对比实验,一探野生刺参的机密。

现场购买海参即可参与抽奖,奖品为2015年全年《齐鲁晚报》一份或者西霞口动物园门票一张,中奖率10%。

免费大巴
免费午餐
免费加工
随船出海
现捕现实

即日起,每位参与市民还能免费品尝一只价值60元野生海参

西霞口野生刺参体验行活动后,连环抽奖,凡在活动中参与买参的市民,均有机会中得大奖!

一等奖:3名,各奖价值4000元干海参一份
二等奖:5名,各奖价值1000元冻海参一份
三等奖:10名,各奖价值240元西霞口景区四联票一张

报名电话:0631—5203337
集合地点:(威高广场)华联站(7:30)、竹岛大润发(7:45)、经区龙海国际(8:00)
活动时间:即日起至6月底发团,全程免费
捕捞地点:荣成市成山镇西霞口村