

本周天气

喜:终于要下雨了 忧:气温忽冷忽热

本报济南3月29日讯(记者 任磊) 29日,最高气温高达26℃,可是空气严重污染影响了心情。不过,新一周周二到周五间将有几场降水,可大大缓解我省的旱情。但气温将呈过山车式的起伏变化,忽高忽低要注意防暑防晒。新一周,市民得提高警惕,因为本周的天气起伏极大,比如周一最高温可能到27℃,到了周三最高气温有可能降到13℃。这气温忽高忽低,既要注意防暑

还要注意防冻。不过庆幸的是,本周有降水,周二到周五期间,鲁西北、鲁西南和鲁中地区将有间断性的降水情况。气象台预报员表示,本周降水将对旱情起到一定的缓解作用。春雨贵如油,一场春雨作物长一节,所以农民伯伯肯定要乐开花了。新一周具体天气预报如下:29日夜间到30日白天(周一):全省天气多云,半岛沿海地区有雾或轻雾。

最低气温:内陆地区12℃左右,沿海地区7℃左右。30日夜间到31日白天(周二):全省天气多云转阴,鲁西北、鲁西南和鲁中地区有小雨,其他地区有零星小雨。最低气温:内陆地区15℃左右,沿海地区9℃左右。31日夜间到4月1日白天(周三):全省天气阴,鲁西南地区有小雨局部中雨,鲁西北的西部和鲁中南部地区有小雨。最低气温:鲁南地区10℃左右,其他

地区8℃左右。4月2日~3日(周四~周五):全省天气阴有小到中雨,鲁南地区局部有大雨。渤海、渤海海峡、黄海北部和中部北风6~7级阵风8级减弱到5~6级;内陆地区东到东北风4~5级阵风6级逐渐减弱到2~3级。4月4日~5日(周六~周日):全省天气多云。渤海、渤海海峡、黄海北部和中部北风5~6级逐渐增强到6~7级阵风8级;内陆地区南风2~3级转北风4~5级阵风6级。

体育中考在即,咋才能过关难煞不少考生

腿蹬直收腹甩臂,实心球这样扔

本报济南3月29日讯(见习记者 周国芳 实习生 马晓硕) “腿用力蹬地,整个身体挺起,重心抬高。”29日,济南市甸柳一中初三学生小萌在教练的指导下练习掷实心球。周末的操场上,十几名初三学生练得正起劲。还有半个月时间,济南的初中生们将迎来中考季。最先开考的是体育,而实心球项目着实难坏了不少学生,也愁坏了不少家长。



◀26日,在济南中学操场上,初三(1)班的同学正在练习投掷实心球。重2公斤的实心球对女孩子来说是个弱项,据体育老师李静敏介绍,多数女孩子实心球投掷不过关,得加强训练。本报记者 王媛 摄

“按照中考体育考试评分标准,掷实心球属于必测项目。男生投掷9.6米以上、女生7.2米以上才能拿到满分10分。”济南中学初三体育老师李静敏介绍,初三学生的实心球成绩一般是女生在6米左右,即使力量大的男生也差不多只能投8.5米。

为提升成绩,小萌和同学们在考试前每个周末都会加紧练习。在一旁督训的家长林女士说,“这是个拉分科目,可能一道数学题都不如这个分高,只有个别体育好的学生不受影响。平时孩子课业压力大,体育

都是周末突击。”对于实心球这个“老大难”项目,济南揽胜体育负责人赵志明给学生支招,动作幅度要舒展,收腹,把球顶起来,让球的出手点在起始点前上方。但幅度不能太大,后仰不能太大,不然的话力就会变小。胳膊要适当弯曲,用鞭打的力量,不要让胳膊肘下坠,要抽起来,不

然就变成推了,这样力量就会不足。带过六届中考毕业生的李静敏也有不少经验,她说,在基础素质练习的前提下,实心球这样的专项训练有技术要领,要注意手指、手腕力量的训练。投球时不能低头,要眼看前方,否则肘关节容易弯曲过早。



做7件小事 可改变长寿基因

长寿,是一个古老的话题,也是人们孜孜苦求的目标。如果你告诉你,通过我们小小的改变就能优化长寿基因,你信吗?事实上,前沿科学已经逐渐揭开了人类衰老及长寿的密码,这个密码便是存在于染色体上的“端粒”。而改变生活方式,就有可能延长人类寿命。综合美国多项研究,在日常生活中,你做7件小事,并且根本不需要花什么钱,就可改变长寿基因。你知道这7件事是什么吗?

车前座头顶有遮阳板,前面太热的话,可以把遮阳板放下来,侧面太热咋办呢?还有,不知道油箱盖在左边还是在右边咋办?玻璃水乱喷咋办?后车开远光灯咋办?这些问题即使是老司机也未必知道,你想知道吗?关注逸周末公众微信号(qilyizhoumo),查看全部详细内容。点击逸周末微信页面左上角头像,还可以查看历史消息哦!逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家!

我省首条进藏航线开通

青岛-重庆-林芝航线每日一班

本报青岛3月29日讯(记者 官文涛 通讯员 蒋青) 29日,一架西藏航空公司的空客A319飞机于上午9点40分从西藏林芝机场起飞,于当天15点10分在青岛机场降落,顺利完成首航。据了解,青岛-重庆-林芝航线是山东地区首条进藏航线。林芝位于西藏自治区东南

部,以世界上最深的峡谷——雅鲁藏布江大峡谷著称于世,是著名的休闲旅游胜地。山东作为援藏大省,援藏20年来,每年往来西藏人数逾万人,但一直没有通往西藏的航线。29日,青岛机场开通青岛-重庆-林芝航线,每日一班,青岛始发航班号为TV9878,起飞时间为16点10分,18点45分经

停重庆过夜,第二天早上6点35分由重庆起飞,8点55分到达林芝;回程航班号为TV9877,起飞时间为9点40分,11点45分经停重庆,12点50分由重庆起飞,15点10分到达青岛。青岛-重庆-林芝航线是目前山东省内首条进藏航线。“林芝当地多低云天气,风向多变并伴有风切变等紊乱气

流,飞机只能利用上午时刻起降,因此从青岛飞往林芝时,需要在重庆经停一晚。”青岛机场工作人员告诉记者。此航线由被誉为“高原王子”的空客A319机型执飞,在发生客舱释压的情况下,可为客舱提供55分钟的氧气,而非高原型飞机一般供氧能够持续22分钟。

前腺腺专科、性功能障碍专科
男性不育专科、泌尿生殖感染专科

东方男科医院

山东

0531-82988882
济南市市中区英雄山路162号
www.sddfkn.com

耳鼻咽喉医院

EBH 济南

鼻炎、喉炎、扁桃体腺样体肥大、耳聩耳鸣、中耳炎等

0531-83178888
济南市市中区英雄山路162号
www.jnebh.com

济南消化病医院

济南肛肠医院

痔瘡、肛瘻、便秘、腹瀉腹脹等

0531-82979999
济南市市中区英雄山路87号
www.jngcyy.com

整形美容医院

济南韩美

美容皮肤科、注射微整形

0531-55589555
地址:济南经七纬二东方大厦东邻
韩美官网: www.jnhmgj.com

Bai 韩美整形
韩/美/整/形/采/自/韩/国