

周末天气

春分来了草木绿, 周末晴暖宜踏青

又到周末了,随着气温升高,花草也开始吐绿。据省气象台预报,本周天气以晴转多云为主,20日(周日)是春分,农民要进入春耕时节了,而自此城里人去市郊踏青的也多了起来。

春分后,北方进入农忙时节,北方春季少雨的地区要抓紧春灌。春茶已开始抽芽。踏青

是春分的民俗之一,人们到野外放风筝,并在风筝上写祝福语,祈求一年平安顺遂;古人还有簪花喝酒,挖野菜的习惯。未来几天具体天气情况如下: 18日白天,全省天气多云间晴,鲁东南和半岛南部有雾。最低气温:内陆地区9℃左右,沿海地区6℃左右。

18日夜间到19日白天,全省天气晴间多云。最低气温:内陆地区9℃左右,沿海地区5℃左右。 19日夜间到20日白天,全省天气晴间多云。最低气温:内陆地区7℃左右,沿海地区4℃左右。

本报记者 任磊磊

周末养生

平时睡眠不足?周末应该咋补

随着生活节奏的加快,很多上班族、在校学生平日睡眠不足,倾向于选择在周末补眠。对此,专家提醒,周末适当补充睡眠可以减轻疲劳感,但应注意适量,过量补觉反而会扰乱正常作息规律,影响正常睡眠质量。

积的“睡眠债”,可以通过周六或周日休息时间补回来,以减轻疲劳感造成的疲劳感,但这并不表示人们可以无限度地补觉,“比如说平日只能睡5小时的人可以补充到8到10小时,不能补过量。”高安民介绍,因为周末若睡在床上的时间太久,会混淆生理时钟,导致人们试图恢复正常作息时,反而觉得更疲倦。



省精神卫生中心今天开讲“失眠”

21日是第16个世界睡眠日,今年的主题是“美好睡眠,放飞梦想”。18日(周五)14:30-15:30,山东省精神卫生中心专家唐茂芹将于该院门诊楼四层412会议室进行睡眠专题讲座。

本报记者 陈晓丽

GO·资讯

◎活动

坐标:济南 20日(周日)9:30,《论语》公开课在山东省图大明湖分馆退园海岳楼举办,主讲人为济南大学文学院副教授赵宗来。 坐标:济南 20日(周日)15:00,在济南市图老馆读者沙龙活动室举办“暖男”宫崎骏”电影欣赏活动。

◎展览

坐标:济南 19日(周六)至4月17日,在山东美术馆二楼举办“中央美术学院与中国具象油画展”,展出油画作品187件。 坐标:济南 22日(周二)至25日,在省文化馆举办“返璞归真——中国画学术邀请展”。

◎演出

坐标:济南 3月19日(周六)19:00,吕剧《小姑贤》在北洋大戏院上演。20日(周日)19:00,吕剧《姊妹易嫁》在北洋大戏院上演。 坐标:济南 3月19日(周六)、20日(周日)10:30,儿童剧《海的女儿》在省话剧团亲子剧场上演。

更多精彩内容详见本报周末微信公众号。 本报记者 雒武

房屋信息 订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234

某综合医院转让、加盟、合作 交通便利,手续齐全,位于北园大街。另4仟平米办公大楼出租,位于工业北路,另有1500平米大厂房出租联系电话: 18663701106

商铺出租 泉城路县西巷黄金地段 60平、80平、350平沿街商铺 联系电话: 0531-86082060、18653188836

出租 出租历下区解放东路27号 万斯达大厦 四楼约400平米办公写字间6间 整租分租均可,交通便利 电话: 13665418366郝先生

厂房出售、出租 占地三十余亩,建筑面积一万多平方。依山傍水,环境优美。紧邻济莱高速路口,交通十分便利。水电齐全,绿化完善。是有志之士理想的发展宝地! 售、租均可。 联系人: 13688613749 13066030377孟经理

酒店转让 济南环山路中段燕翔路,面积240平方,精装修, 电话: 15966052239

大明湖畔千平 独办公楼租售 全临街,送庭院,4.9米层高,巨幅门面展示! 租售热线: 0531-83199999

急售抵账门头房公寓 年返租8-10% 返租10年 恣街美食街商铺招商 面积300-600平门头房精装修 手机/微信 13695316592 恣街管理处 加微信看图片

出租堤口路149号综合楼 1-2层面积1900平米 独立院落、有停车场 电话: 13864193559

出售别墅一套 六百平米价优 仲宫镇高尔乡孙家崖村带院宅基地有房产证,环境好名泉水四季长流鱼塘。 联系人迟先生: 13406978786

花园路门头出租 沿街门头出租,地理位置优越,三相电,适合宾馆、餐饮、办公等各类经营项目。 地址: 花园路东首177号 电话: 88072999 13589101870

接盘资讯 写字楼租售 555国际旅游路办公首选 110-600平米 山景办公现房 150-2400平米 临街旺铺荣耀发售 VIP专线: 58619999 出租 汇统大厦写字间出租 经七路黄金地段,便捷交通,房间均已装修40至660平不等,价格优惠中。董13616401599 友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。房屋信息 需谨慎,仅供参考

门头旺铺 低价出租 无影山北路沿街门头160平,仓库330平,泉利汽配城公寓100平,水电齐全15106999191 出租涿源大街门头房 13573199820

房屋商铺 新建楼房出租 三层2800平方临街。独院 1200平方零点物流商圈 13606401807

低租 历山路楼房3500平,独院可停车,整租分租均可。 适办公、学校培训、幼儿园等。 13287761500 厂房仓库 出售 长途汽车站门头房一楼,层高4.5米,双气可以分割 13805402030

北外环厂房、仓库出租 建邦大桥东邻,新徐工业园1700平厂房、仓库出租, 电话13210587539 出租1200平办公场所 厂房,仓库,水电齐全 15954780153经十西 高速公路下路口800米 出租仓库一处 位置工业北路黄台电厂北300米,办公楼400平米,厂房800平米, 电话15063346800杨老师

网吧转让 盈利中网吧,泉城路商圈 15318858811 刘先生 三孔桥附近高档小区 唯一一家快餐店证件,设备齐全,现营业中转让,接手即可盈利, 电话, 13969159183

低价转让抵账木别墅 仲宫水库北岸,一套30万带院子, 15098836915丁先生

低价出租 交通学院附近,二楼共500多平米,一楼可办公,仓库两用,二楼可写字间,停车方便,价格面议。 电话15098867883 鲁丰纸业有限公司 二层楼出租 适合培训办公宾馆等 133-6108-0279 大明湖西南门附近

出租 工业北路中段厂房仓库车间 1000平,另有独院800平,水、电、网、办公齐全13854197088 厂房出租 2000平,章丘世纪大道北 重汽工业园附近17075952660

综合转让 营业中火锅转让 高新新生活家园 18678296699 山东通讯城内 美食街门头 转让 设备齐全有意者致电 18615631608

出租 机床二厂附近大量教室、会议室、宿舍,适合培训 13156138722

长清区104国道西侧 明发路口,四层商业房, 890平, 赵女士, 13793146155, 价格面议

出租 西外环与北外环交接处 厂房、仓库5000平。 18769763226 出租清河南路独院一处 厂房860平,办公室300平 13355410517

订版电话: 85196204 85196183 友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据。房屋信息 需谨慎,仅供参考