双节将至欢庆勿肆意 假日养胃首选胃药摩罗丹

今年的中秋节喜逢国庆,双节同庆,自然格外热闹。小长假期间,全国各地都洋溢着欢乐团圆的氛围,大家假日有不同放松的方式,有的人选择亲友团聚,有的人选择出门旅游。但无论走到哪里,“吃”都是不变的主题之一。而亲友相聚,美食当前,很多人都难免会食欲大增,这就会给我们的消化功能带来负担。胃药摩罗丹提醒大家:欢聚时刻,千万要警惕“假日病”的发作。

节日饮食需小心 警惕急性肠胃炎

中秋假日,少不了品尝传统美食月饼。然而月饼的糖分较多,部分口味较为油腻,一些有消化性溃疡或者消化吸收能力较弱的人在食用月饼后,非常容易由于胃酸分泌过多,出现上腹闷痛、腹泻等问题,不利于肠胃的痊愈。因此,月饼虽好却不宜多吃,胃病患者尤其需要注意少食。

过节旅游需注意 贪食美食消化难

国庆小长假是一年中难得的出门旅游、放松身心的日子,各种聚会忙得不亦乐乎,各种美味佳肴更是应有尽有,吃喝玩嗨了,胃却开始唱反调,腹泻、胃痛、肚胀等肠胃不适疾病纷纷找上了门。因而,假期还是要注意规律饮食,以免影响我们过节休假的好心情。

假期放松太任性 胃炎偷偷找上门

节假日期间,很多人都容易作息紊乱、情绪亢奋,比如长时间的熬夜晚睡、唱K游戏等。作息不规律也是导致消化系统频频出问题的重要原因。由于节日玩乐,常常会严重透支人们的身体,进而影响消化系统功能及免疫功能,造成食欲不振、胃肠功能紊乱失调,神疲体倦,影响健康。

欢度假日 家中常备胃药摩罗丹

畅享假日,除了要在假日饮食作息多做注意之外,当我们仍出现胃部不适等症状的时候,需及时采用温和有效的药物进行治疗,如以百合、茯苓、玄参为主要成分的摩罗丹等都具有黏膜修护和消除炎症的作用。摩罗丹运用现代中医的和胃降逆、健脾消胀、通络定痛的综合疗法,在促进胃液分泌、保护胃黏膜的同时,注重杀菌消炎、调理经络、健脾利湿,从多方面综合改善胃部不适症状,可有效改善慢性炎症以及上腹痛、上腹胀满、上腹堵闷、烧心、嗳气、食欲减退、食量减少等临床症状。此外假日期间,适当地做一些运动,同样可以增强体质,促进消化。

佳节又团圆,摩罗丹和您一起护胃健康。

华商量化优质精选混合10月9日即将发行

即将进入4季度,A股震荡走势延续。在此背景下,利用大数据等技术手段模型化选股,讲究纪律性、可克服人性情绪干扰的量化投资策略越来越受到投资者青睐。据悉,精于主动量化投资的华商基金将于10月9日推出又一只重磅产品——华商量化优质精选混合型基金,该基金计划募集限额60亿元,将采用末日比例配售方式,投资者可通过华商基金直销中心、华商基金官网及APP、各大互联网销售平台、各大银行及券商等机构进行认购。

畅园学校开展爱国主义教育活动

为进一步弘扬爱国主义精神,教导学生铭记历史,激发爱国热情,乳山市畅园学校开展了“勿忘国耻,振兴中华”系列主题爱国主义教育活动。在庄严的升旗仪式上,老师带领学生回顾了“九一八”事变的历史,教导学生们勿忘国耻,努力学习,为中华民族的伟大复兴奋勇向前;并组织同学们进行了“勿忘国耻,振兴中华”宣誓活动。接着少先队员代表在领导和老师的带领下,到乳山滨海新区宫家红色教育基地——“胶东公学历史陈列馆”进行研学活动,了解胶东公学的历史和战争年代教育事业的艰难历程。各班级在班会上,回顾九一八的历史,学生们交流自己的感想,慷慨的激情,激扬的文字,让每一位畅园的师生都牢牢铭记:时刻保持危机感和紧迫感,不忘国耻,奋发图强。

(崔钟文 隋杰锋)

冯家镇中心学校开展“我来读好书”活动

近日,为引导学生开阔视野,充实底蕴,丰富生活,提升素养,全力打造书香校园、书香班级、书香学生,冯家镇中心学校开展了“我来读好书”活动。

活动伊始,各班级召开主题班会、出名人名言,大家相互交流,多渠道、深层次宣传读书的重要意义。通过宣传、营造文化氛围,提高了学生的认识。活动中,为确保读书活动有效、有序地开展,各班级结合班级特色,制订了任务明确、便于操作的活动计划,确保了读书活动的顺利实施。读书活动虽已结束,但对每一个学生的健康成长产生了深远的意义。今后我们要进一步深入开展读书活动,营造浓厚的读书氛围,培养良好的读书习惯。倡导读书明理、读书求知、读书成才的新风尚。以书为伴的人生,一定有质量,有生机;书香漂溢的校园,一定有内涵,有发展!

(曹华玲)

乳山口镇中心举办了第十六届体育艺术节

为了丰富学生的课余生活,增强学生的身体素质,同时让学生感受到艺术的魅力,九月底乳山市乳山口镇中心学校举办了“第十六届体育艺术节”。旨在通过举办本次体育艺术节,展现学生热爱祖国,朝气蓬勃,勇于探索,健康向上的精神风貌;展现学校体育艺术教育的成果;激发学生的艺术兴趣和爱好,培养学生的审美情趣,提高他们的综合素质,促进学生的全面发展;展现我校师生团结协作、奋发向上、至纯至正、自信自强的精神面貌,从而推动校园文化健康发展。

“体育艺术节”活动内容由三部分组成:红歌大赛、书画大赛、运动会。

首先,由许航主任主持开幕式,栾文涛校长为体育艺术节致开幕词,栾校长简短有力的讲话振奋了全体师生的精神。

其次是学生才艺展示环节:最先开展的是小学三至五年级的硬笔书法和国画比赛,稚嫩的笔触彰显着蓬勃的朝气,初一至初四年级举行的书画比赛,学生们尽情发挥着自己的艺术才艺;接下来就是三至八年级进行的红歌大赛环节,这次歌咏比赛形式为合唱,演唱内容要以歌颂党、歌颂祖国、歌颂社会主义,内容健康向上形式多样。同学们激情昂扬,满怀爱国热情,一首首耳熟能详的红色歌曲,唱出了对祖国的热爱,展示着他们的青春风采。

体育艺术节的最高潮环节是第二天的体育比赛环节,更好的体现了“学生为本、健康第一”的思想,培养学生参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育意识。

各个运动项目,运动员们尽情地展示着自己的风采,赢得了大家的阵阵喝彩,相信在接下来的活力月中各个开展的项目必定异彩纷呈,让我们拭目以待吧。

(秦慧丽)

下初镇推进违建治理工作

乳山市下初镇结合文明城创建、农村人居环境整治、“户户通工程”等重点工作,镇村党员干部带领热心群众、贫困户等走街串巷动员发动,全力推进违建拆除工作。截止目前全镇已创建“无违村”13个,拆除违建9000余平方米。下一步,该镇将通过与村规民约、信用进农村等的结合,建立违建数据库,进一步推进违建治理工作。

(潘峰)

威海再增2家国家级中小企业公共服务示范平台

本报讯(记者 高洪超) 近日,工信部公示2020年度国家中小企业公共服务示范平台名单,“威海市时进检测服务有限公司”、“德生技术检测有限公司”名列其中,如此数量占到山东全省的三分之一(青岛单列)。

至此,威海已将拥有5家国家级中小企业公共服务示范平台,总数位居全省第二。

近年来,威海市工信局不断推进中小企业公共服务体系建设,通过加大政策扶持、规范平台运营、加强运行监测、强化业务指导等方式,加快培育一批高水平中小企业公共服务示范平台,引导支持平台做大做强,为全市中小微企业提供人才培训、技术支持、信息网络、创业辅导、市场开拓、管理咨询、法律维权、融资促进等多领域服务。目前,威海市拥有国家级示范平台3家、省级示范平台12家、市级示范平台34家,年服务中小微企业3万多家次。

威海市工信局将按照省市工作部署,积极开展省级和市级中小企业公共服务示范平台认定工作,让更多的优秀机构加入到服务中小企业队伍中来,为各类中小企业特别是初创小微企业提供更贴心、更实用、更便捷、更优质的专业服务,护航中小企业健康成长,助力全市“六稳”“六保”工作。

横竖都很牛 动静皆智慧,2021款传祺GS4超值上市

基于对市场审美迭代和最新流行趋势的理解,2021款传祺GS4带着“震天翼”飒爽来袭,豪华感、价值感全面提升。新车共推出10个版本,官方指导售价区间8.98万-13.98万元,独竖1格,以设计的创新和更丰富的配置,给消费者带来更超值的高性价比选择。

重竖强悍 颜值MAX,横看竖看都是范儿

2021款传祺GS4在造型设计上进一步升华——选装“震天翼”竖格栅造型,竖向前脸格局,顶天立地的轮廓隐藏着利刃的锋芒,震天翼有如振翅高飞,通过纵向隔栅的无限延展和曲面线条的拓宽,大大增强了体量感,豪华与运动兼具,带来锋利霸气的美学观感。

得益于广汽全球平台模块化架构GPMA所赋予的“形体基因”,2021款传祺GS4在“震天翼”造型的加持下重竖强悍,大气沉稳的同时极具品质感和冲击力,气势磅礴之余也更加个性张扬。

在外型升级的同时,传祺GS4 2021款还精简了外观色,不再供应星光银及摩卡棕,智联科技版及以上版本可加2000元选装双色车身(可选装颜色:黑顶/象牙白、黑顶/朱雀红),并将黑棕内饰下探,以满足更多消费者的审美需求。

横竖都很牛!横向凌云翼和竖向震天翼,传祺GS4家族构筑成双脸谱造型,以设计的创新和更丰富的选装,开启了以消费者为导向的设计语言新序章。

速度与智能的双重震撼 驾驭更有信心

2021款传祺GS4新增动力版本——优享版(270T+7WDCT),配备荣膺“世界十佳变速器”称号的广汽7WDCT(7速湿式双离合自动变速器),在现款自动舒适版车型的基础上新增LED大灯、8英寸中控屏、侧气囊、外后视镜自动折叠等多项安全、智能配置。入门即可享受越级配置,为用户带来更高品质的用车体验。

原有的6AT自动版本,全系可选装黑棕内饰,智联科技版增加侧气帘、负离子、后排限力预警安全带等配置,增补派生车型——科技纵享版和尊贵纵享版,分别在智联科技版、尊享版的基础上换装震天翼格栅。震天翼竖格栅带来更强烈的运动风,匹配270T+6AT黄金动总,大师级高性能运动底盘,成就杰出的精准驾控体验。

基因决定高度,实力验证品质。此次,传祺GS4 2021款焕新而来,凸显出高颜值、高科技、高性能、低油耗、低门槛等特点,豪华感、价值感飙升,伴你从新鲜感到归属感,从乍见之欢到久处不厌,进一步契合年青人的精神主张和功能诉求,方方面面都是年青人第一台SUV该有的样子。

深受广大消费者喜爱的传祺GS4,在不断加强自身实力的同时,积极推进完善产品矩阵,对于乐观独立、活力四射、个性十足的年青人来说,智颜兼具的2021款传祺GS4正是释放真我风采、自信驾驭前路的理想选择。在未来,广汽传祺将不断迭代升级,带来更智能、更便捷的出行新体验。

育黎镇借助美丽乡村强化违建治理

乳山市育黎镇结合美丽乡村建设、人居环境整治工作,因村制宜,以美丽乡村为示范引领,以抓重点、破难点为着力点,以“零容忍”的高压态势不断加大违章建筑整治力度,使村庄面貌进一步提升。截止目前拆除违建130余处,拆除面积7000余平方米。

(于晓明 黄程)

九月份下初镇违建治理工作

进入九月份,乳山市下初镇结合农村人居环境整治,重点整治省定贫困村、社区中心村、重点道路沿线村的违法建设,通过压实责任、稳步推进,全镇共拆除违建36处1000余平方米,取得了良好的整治效果。

(潘峰)

爱心传递,情暖校园

近日,威海金牌生物科技有限公司企业负责人和乳山残疾人联合会携手石磨艾坊的“小员工们”来到乳山市特殊教育学校,共同庆祝国庆团圆佳节。威海金牌生物科技有限公司为特教学校捐赠了教学器材卡宏鼓8套以及音乐凳50余,公司负责人卓总代表公司给学校的老师和孩子们送上浓情的祝福!乳山残疾人联合会带领的石磨艾坊的小员工们系乳山市特殊教育学校毕业的学生,此次重回校园和学弟学妹们团聚,带来了精彩的手语操表演,同时也给学弟学妹们树立了好的榜样。石磨艾坊是威海白手杖公益服务中心专门为智障青年打造的就业成长家园。他们带领孩子进行中医传统石磨艾绒的制作,在志愿者的帮助下做成各种艾产品。通过亲手劳作让这些残疾的孩子找到自己的生存空间,也体现出了他们的人生价值。

(王晓华)

乳山市西苑学校积极开展安全主题教育活动

为了提升学生的安全意识,提高学生应对险情的能力,乳山市西苑学校积极开展“公共场所,如何应对险情”的主题教育活动。

首先,每班学习安全视频,同学们思考探讨了“在商场、电梯上、电影院、假期出游、独自乘车”等公共场所遇到危险,应该怎么自救以及他救。通过查阅资料、小组讨论交流、情景模拟、安全演练等环节,引领学生体验领悟,自我剖析,学会逃生的技能与应对危险的技巧。

此外,安全教育老师还为学生进行“公共场所如何应对险情”的安全知识讲座,老师用生动的案例深入浅出地向同学们介绍了在公共场所遇到险情,应如何寻找正确的应急疏散方法、程序和线路以及灭火器的正确使用方法等。

此次活动极大地提高了学生的安全意识和应对突发公共事件的应急反应、自救互救能力。

(陈丹丹)

简讯

为增进家长对学校的了解,提升家庭教育水平,促进家长与学校、老师的和融共进,近日,沈阳路小学组织一年级线下新父母学校讲座。

曹海莲

立德树人奋进担当。沈阳路小学举办师德师风建设月系列活动之榜样宣讲。

曹海莲

为深化教育改革,推进义务教育均衡发展,实现教育优势互补、资源共享。近期,沈阳路小学迎来了凝“心”聚力 携手同行 爱润生命——重庆云阳县心理骨干教师影子培训。

曹海莲