

中秋过后，月饼成甜蜜负担

专家建议：莫把月饼当早餐，老人更需谨慎

本报威海9月27日讯(记者 陈静) 中秋节过去了，月饼送来送去，每家都会留下一些。为了“消灭”中秋节留下的月饼，不少市民把月饼当做早餐来吃。404医院内分泌科陆副主任提醒，月饼好吃可别多吃，否则肠胃受不了，老年人尤其

是糖尿病患者更应该注意，尽量少吃。

家住新建开发小区的郭先生最近几天每天早餐都是月饼，“过完节一看，家里竟然有五六盒月饼，没法再送人，也没看见有回收的，干脆当早餐吃好了。我们全家都吃了四天了，

实在吃腻了。”

404医院内分泌科陆副主任针对这种情况表示：“老年人应尽量少吃月饼这种高糖高油的食品，偶尔吃没有关系，但如果集中吃的话，很容易引起能量过剩，导致一些疾病的发生，例如脂肪肝和动脉硬化等。”除

此之外，陆副主任特别指出，糖尿病患者尤其要少吃月饼，吃得过多极可能引起酮症酸中毒昏迷。另外，处于气候多变期间，糖尿病患者极易产生腹部感染，造成严重后果。

同时，医生还提醒，月饼是高糖、高脂、高热量的食品，

如果患有心脑血管疾病、慢性肝病、胆囊炎、胆结石、十二指肠溃疡、肾炎等疾病，应尽量少吃或不吃月饼，即便是健康的人，也不宜过量吃月饼，因为吃多了会引起消化不良、食欲不振，还可能造成机体的代谢紊乱。



品名	最高价 (元/公斤)	最低价 (元/公斤)	均价 (元/公斤)
猪肉			20.0
油菜	3.6	2.0	2.6
白菜	1.2	0.9	1.0
芹菜	2.4	1.6	1.8
头菜	2.2	1.0	1.2
胡萝卜	1.6	1.0	1.2
鸡蛋			8.2
土豆	3.4	1.8	2.2
茄子	2.4	1.0	1.2
西红柿	3.6	2.6	3.0
尖椒	2.6	1.6	2.0
大葱	6.0	1.8	2.0
圆葱	2.0	1.2	1.4
大蒜	16.0	10.0	13.0
韭菜	4.4	3.6	4.0
蒜薹	10.0	7.6	8.0
黄瓜	5.6	2.2	4.0
茭瓜	3.2	1.0	2.0
芸豆	7.0	3.2	3.6

本报记者 孙丽乐 整理



27日，光明路一家奶茶店四个顾客都选择了热奶茶。店员告诉记者，前些日子冰奶茶还是主打，随着气温的下降，这几天热奶茶成了顾客的首选。 本报记者 冯琳 冯砚农 摄

景区

十一赤山
音乐喷泉
脚足了劲

本报威海9月27日讯(记者 冯琳 通讯员 苏兆海) 十一期间，赤山景区除安排极具胶东传统特色的民俗表演，如石岛大鼓、扭秧歌、划旱船以及举行第六届水陆大斋法会外，又将景区招牌之一“世界上最震撼的观音动感音乐喷泉表演”由平日两场增加为每日六场，并可根据游客情况临时加场。

针对国庆期间游客众多的实际情况，景区特别进行加场演示。演示时间为10:00、11:00、12:00、13:30、14:30、15:30，并可根据游客情况临时加场。

申报

第六届“发明创业奖”
10月起申报

本报威海9月27日讯 (记者 李彦慧) 由威海市知识产权局和发明协会主办的“发明创业奖”自10月起开始申报，凡是由国家知识产权局授予专利，且具有一定开发价值的成果皆可申报。

据悉，今年是威海市第三个“自主创新年”。为鼓励自主创新，威海市知识产权局和市发明协会设置“发明创业奖”，该奖每两年评定一次，此届“发明创业奖”的评奖活动已经举行到第六届。据威海市发明协会相关负责人介绍，在以往几届评选中，每届都有近百项专利参与申报，其中地震检波器、热敏打印头等相关发明都带来了巨大的经济效益，对振兴威海发明创新事业起了重要作用。

此次“发明创业奖”申报时间自10月起至11月末结束，想要申报的单位和个人可到市发明协会办公室(高新区商贸城西侧联桥国际四楼)申报。申报咨询电话为5693979。

考试

成人高考
确定220个考场

记者从威海市教育部门了解到，今年威海市各层次报考成人高考总人数为6309人，其中，专科升本科2229人，高中起点本科109人，高中起点专科3971人。

今年成人高考全国统一考试时间为10月16日、17日两天，目前威海市考生考场及考号编排工作已经结束，共设山东大学威海分校、哈尔滨工业大学(威海校区)两个考点，共220个考场。考生可在规定时间内持有效证件到报名点领取准考证。

本报记者 刘洁 整理

手递手

您有闲置的东西想跟别人交换吗?您有物品需要转让吗?或者您想购买二手物品吗?这些都可以告诉我们，请保证信息真实，将您的姓氏、联系电话及相关内容编辑信息发送到邮箱 1103188660@qq.com，我们为您提供一个平台。联系电话 13906318701，QQ1103188660。

我要交换

两个自用手机易物了，都是山寨手机，其中银色的买了5个月，没怎么用，外形太大了。黑色的买了一年多，也没怎么用，啥毛病没有，都没修过，充电器、数据线都在。银色的耳机丢了，黑色的耳机还在。卖了我觉得不值钱，我只想换等值手机。都是自己用的，什么毛病也没有，可以验机。

联系人:指间沙
QQ:276258412

Nokia 8800正品，换一台好一点的数码相机或者笔记本或者手机，不是山寨，是正品，买时8000多元。橙色，八成新，有一定的使用磨损。想换台好一点的数码相机，或者其他手机，或者笔记本电脑，台式机也可以。

联系人:幸福像花一样
QQ:971158810

我要求购

求购手机，有几点要求，九成新以上，配件齐全，品牌优先，没拆过没修过，价格300元-400元。有愿意卖的联系我。

联系人:军爷
QQ:75067569

我要转让

29寸电视机便宜处理了，100元就卖，可以以旧换新，但要到经区蒿泊自己提货，有想买的就尽快联系。

联系人:李先生
电话:13563104539

本报记者 陈静 整理

国庆节天文台免费开放

本报威海9月27日讯(记者 刘洁) 记者27日从山大威海天文台(威海市天文台)了解到，今年10月1日，天文台将对外开放，市民可一起登上玛珈山，到天文台用望远镜白天观赏火红的太阳，晚上观赏神秘的木星。同时，市民还可以听老师讲述中国古代伟大的天文成就和新中国成立以来天文事业的快速发展，了解中国探月工程及即将踏上旅程的“嫦娥二号”。

活动的具体时间安排为:10月1日上午10:00—11:30，东天文台，主要观测太阳;10月1日晚间7:00

—9:30，东天文台，主要观测木星。此次活动完全免费，且答对问题的市民可获得精美奖品。天文台工作人员提醒，如遇雷雨大风等恶劣天气，此次活动有可能取消，届时市民可致电5683780、5688881咨询。同时如市民开车前来，需将车辆停在山下，步行至东天文台参加活动。

另外记者了解到，9月30日和10月2日晚，山大威海天文台还将分别于市政府广场和山大、哈工大校园内举行两场路边天文观测活动，届时广大市民也都可以免费参加。