


卫生专业技术  
资格考试成绩单  
发放截至19日

2010年卫生专业技术资格考试成绩单发放将截至本月19日。市直(含经技区、高技区、工业新区)考生由各单位人事处(部)统一派人到市人事考试中心办理。前来办理时请携带单位出具的介绍信及领取人身份证。各市区考生由当地人事考试管理机构集中领取。领取时间为上午8:30—11:30、下午1:30—5:30。

市直可到威海市政府6号办公楼311室领取,联系电话5226025;环翠区到环翠区人力资源和社会保障局科干办领取,联系电话5224845;荣成到荣成市人力资源和社会保障局科干办领取,联系电话7561527;文登到文登市人事考试中心领取,联系电话8981706;乳山到乳山市人事考试中心领取,联系电话6651690。

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?可以告诉我们,请保证信息真实,将姓名、联系电话及相关内容编辑短信发送到邮箱1103188660@qq.com,我们为您提供一个平台。

联系电话13906318701, QQ1103188660。

我要交换

我有一个枚红色的漆皮大包,全新的,挺大的,能装不少东西,包里面还有个夹层,很实用。换一个包,不要太鲜艳,简单大方的。

联系人:小西瓜 QQ:852335628

我要转让

我有2008年1月初买的宏基4520G笔记本电脑一台,想卖掉。不过三包期已经过了,发票全有,哪里也没坏,详情具体咨询。

联系人:怀念从前 QQ:738232092

我要求购

求购一个小手电筒,最好是充电的。床头灯(不要台灯),颜色不要太艳丽,瓦数小点最好。

联系人:春暖花开 QQ:124825629

本报记者 陈静 整理

今晚明天有雨  
气温日渐降低



上周,咱威海被冷空气接连骚扰了三次。虽然气温降了一些,但最高气温还在18℃左右,而且天天晴朗,天气真是不错。打昨起,天阴沉沉的,小风飕飕的,明显变冷了。很不幸地告诉

大家,这是新一轮冷空气又来了,这回不只降温,还有降雨。今儿天还是阴天,最高气温16℃,最低气温11℃左右。受冷空气和暖湿气流的共同影响,今儿晚上和明天,阴有小到中雨,最高气温15℃,最低气温10℃。好在20日天气又为晴好天,又可以好好晒太阳了。

本周大部分时间,威海仍是天空湛蓝、阳光明媚的好天气,但享受“天凉好个秋”的时候也需注意防寒。随着几次冷空气的来袭,威海气温逐渐走低,早晚的最低气温持续在10℃左右。请大家在

每天的一早一晚注意添衣保暖,预防感冒。未来数日,天凉风大,爱美的人士不愿意把自己裹得跟棉球似的,若如此,您可以穿件防水外套,既有温度又有风度。

前天是传统的重阳节,所谓“重阳”即阳数极盛之日,阳气此后便由盛于外而转向内收敛,此时的饮食忌辛辣,宜酸润。“少辛增酸”是为了使人体顺应自然界敛肃之气,平肺气,避免肝气郁结受病。此时的饮食还宜温,忌寒凉生冷,不要食用过多的瓜果,可常吃豆、核桃、花生、奶、蜂蜜等具有滋润效果的食品。



16日,望岛幼儿园的小朋友在《人来风》节目录制现场表演。16日至17日,山东电视台少儿频道《人来风》尚美时空栏目组在仙姑顶景区录制节目,来自多个幼儿园的孩子参加了现场节目的彩排、录制。 本报记者 冯琳 通讯员 赵学军 摄



上映时间:10:00 15:10 20:00  
片长:120分钟  
影院:威海市联通电影城  
票价:35元/位  
推荐指数:★★★★★

它提供了一个算得上流畅并且完整的故事,当然这样的要求

实在不高,《剑雨》的动作设计也称得上有些新意,甚至对于今天硕果仅存的武侠片来说,算得上不错。每个角色大抵都有些独门绝活,并且在具体执行上没有掉链子,辟水剑之灵动与彩戏师的火焰双刀都颇有看头,这样的细致心思在这个年头恐怕是不多见了。

《剑雨》扎扎实实地搭建了一个世界:有前因后果,有日常生活,有亲人和情人,有仇人和恩人。现在太多电影里的世界一片混乱:年代不对,逻辑不通,似是而非,莫名其妙。《剑雨》因此显得更有质感和实感。

本报记者 陈静

更年期疾病多发  
自我调节是关键

本报威海10月17日讯(记者 陈静) 10月18日是“世界更年期关怀日”。威海妇幼医院专家介绍,随着人们生活水平的提高和寿命的延长,女性将有30年以上的岁月会在更年期以后度过,而更年期是女性疾病多发期。在此期间,女性要学会自我调整,保持良好心态,以减少发病几率。

威海妇幼医院内分泌科李光普博士说:“目前女性更年期并没有统一概念,一般认为从40岁起步。症状轻者表现为喜怒无常,重者甚至会出现精神失常,多疑易怒。同时这期间也是骨关节病、高血压、冠心病、糖尿病、肿瘤等老年病的隐患期。”李光普强调,更年期是女性的自然衰老过程,多出现在45岁至55岁左右,平均绝经年龄为52岁,“目前有医学专家研究称,现代知识女性大量参与社会激烈竞争,以致更年期症状普遍提前,这种说法并没有得到权威认证,白领女性不要过分担心。”李光普认为,生活节奏过快,压力过大、精神紧张可导致知识女性出现与更年期类似的症状,并不能代表这群女性进入了更年期。

更年期后,许多疾病的发生率均会增加,而定期健康检查,可以早发现、早治疗,以提高治愈的机会,所以应保持至少每年一次的定期健康检查。另外,李光普建议进入更年期的女性饮食要清淡,“科学的生活方式很重要,要讲求起居、睡眠、饮食规律,拓展自己的情趣爱好,要多参加体育锻炼。在心理健康方面,要学会自我调整,保持良好心态。”

别用矿泉水瓶  
装热水喝

本报威海10月17日讯(记者 孙丽乐) 天凉了,很多市民已经告别了喝凉水的习惯,而喜欢喝点热水,热饮暖暖身子。但是,请您警惕,如果用矿泉水瓶装热水,瓶体耐热至70摄氏度易变形,并释放出有害物质危害人体健康。

“上次我用矿泉水瓶装了热水,瓶子烫坏了,并发出难闻的塑料味儿。”17日,市民张女士向记者反映。记者走访了市区的几家超市观察到,市面上所有的矿泉水瓶底部都有一个带箭头的三角形,三角形里面有一个数字“1”。据超市工作人员介绍,这个标志一般常出现在矿泉水瓶、碳酸饮料瓶底部,专业术语称为“PET聚对苯二甲酸乙二醇酯”。这种1号塑料制品如果使用超过10个月,可能会释放出致癌物质,所以不能放在汽车内晒太阳,也不能装酒、油等。市民不应重复使用矿泉水瓶,尤其不能对其加热,以防释放出有害物质,危害健康。