

## 今日威海·资讯



## 教育

经济专业技术  
考试周日举行  
威海共有1155人参加

本报威海11月4日讯 (记者 刘洁 通讯员 马涛) 威海市2010年全国经济专业技术资格考试将于11月7日(周日)在威海市第一中学举行,届时将有1155人参加。

按照要求,此次考试实行全程封闭管理,考试结束前考生不得提前交卷离场。为严肃考风考纪,考试当天将由公安干警对考生身份证件进行查验,严查替考,对伪造证件或冒用他人证件参加考试的,将由公安机关依法进行处理。为防范和打击高科技作弊,无线电信号监测车将在现场实时监控,每个考场配备无线信号屏蔽仪。考生入场时,监考人员将使用金属探测仪对每名考生进行检查,严禁考生将手机、隐形耳机等通讯工具带至座位。对违纪违规的考生,将按有关规定严肃处理,全市通报并在人事考试网站曝光。

威海市人事考试中心提醒广大考生应提前了解考点位置,合理规划出行路线,带好考试需要的相关证件,以免影响考试。

## 立冬在即 秋恋滨城



金秋将近,寒冬欲来。但这几天却秋意浓浓,风和日丽,最高气温升到了18℃左右,衣服上都是阳光的味道,真是惬意。今天和明天都是晴好天,明天的最高气温还将达到20℃左右。7日,将有一股弱冷空气影响威海,届时会带来小幅降温及大风,晴好天变为多云转阴,陆地上西北风5到6级,海上6到7级阵风8级,但各地的最高气温仍在14℃左右,且此后仍会转为晴好天,气温逐步回升。7

日就是立冬了,威海的秋天仍迟迟不舍得离开。“立冬为冬日始”,但在气象学上,只有连续5天的平均气温低于10℃才意味着到了冬天,看来今年的冬天要迟些时候才到。

“立冬补冬,补嘴空”,也就是说,这个时候是进补的最佳时期,要吃好吃饱,为抵御冬天的严寒补充元气。这个时节进补,应以增加热能为主,可适当多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类等热量较高的食品。现在到了蔬菜的淡季,人体容易出现维生素不足,可适当吃些薯类,如地瓜、土豆等,它们均富含维生素C、维生素B、维生素A。白菜、萝卜、豆芽、油菜等蔬菜中的维生素含量也比较丰富,可调换品种搭配着吃。俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,冬季进补前,要使肠胃有个适应过程,最好先做引补,一般来说,可先选用

炖牛肉红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,以调整脾胃功能。冬季喝热粥也是养生的一个好选择,吃“腊八粥”有助于增加热量和营养功能,小麦粥有养心除烦的作用,芝麻粥可益精养阴,萝卜粥可消食化痰,胡桃粥可养阴固精,茯苓粥可健脾养胃,大枣粥可益气养阴。

天一冷,人体免疫力也随气温下降,要身体健康,除了进补还有很多方面要注意。首先要保证睡眠充足,尽量早睡;第二,适度锻炼,动静结合,跑步做操只宜微微出汗;第三,补水,一般每日补水在2000—3000毫升,多次少饮,不要等口渴了再大口猛灌;第四,护脚,“寒从脚底生”,应多步行,每天用温热水泡脚;第五,通风,冬天关窗不宜过久,应多通风,保持室内空气新鲜。

仙姑顶寒衣节  
有优惠

农历十月初一(即本周六,11月6日)是寒衣节。十月初一冷空气来袭,人们裹上厚棉袄的同时,想起死去的亲人也该添加衣裳了,买来五色纸糊制成寒衣焚烧,名曰“十月一,烧寒衣”。

“寒衣节登仙山,拜仙姑,灵玉仙姑福灵祭祖先。”仙姑顶名胜风景区在农历十月初一当天特推出优惠活动,市民游客游园优惠价50元/人(原价80元/人)。

冯琳 赵学军  
整理

田和街道举办  
健康膳食讲座

11月4日,田和街道办事处、田和卫生服务中心专门邀请威海市立医院临床膳食能家在田村小学举办了健康膳食与营养配餐专题讲座,全处30余所学校及幼儿园负责人、营养配餐员参加了培训,普及合理营养膳食知识,强化健康饮食观念。

记者 孙丽乐  
通讯员 刘勇

## 写影评 免费看电影

## 第一期影评刊登

细细回味《完美嫁衣》,导演透过了小小的细节让人细细品味生活中那些有关爱情的无奈和幸福。而剧中一众演员的演绎,各有各的味道。在这个大片“横行”的时代,去看看这部小成本制作的香港典型爱情电影,会给你一种意想不到的惊喜和温暖。(刘女士 159\*\*7755)

\*\*6223)  
《西风烈》在戈壁大漠中,四个充满毅力的警察拼死追捕逃犯,没有好莱坞的影子,也没有港片中的英雄味,这才是具有本土性的标准硬汉电影,是一枪一枪干出来的纯爷们电影。(孟先生 135\*\*\*\*7755)  
《塔拉星球之战》:一部《独立日》反向电影,也可以解读为反战电影,我喜欢它,更多在于它和我的一些认知契合,结局太过善良,可能让人类灭绝更有反讽效果。



(刘女士 138\*\*\*\*6495)

《完美嫁衣》:想要一个轻松,偶尔浪漫,不夸张的幽默,不科幻,不用讲哲理,吸血鬼、心理学、小聪明等等很多外加元素,很踏实,很认真又不闷的爱情片。这种不经意、不刻意、不贪心的东西反而比追求的新意更来得流畅又真正的动人。(王先生 137\*\*\*\*0548)

请以上读者凭手机号码于11月12日之前到威海联通影城二楼领取免费电影票一张。

记者 陈静 整理