



2018.3.21
星期三
农历戊戌年二月初五
第1373期

黄三角早报

读者热线
8065000
大众报业集团主管
齐鲁传媒集团主办
齐鲁晚报系
www.yijia0546.com



昨晚 你睡得还好吗

21日是世界睡眠日。今年的世界睡眠日主题是：规律作息，健康睡眠。在人的一生当中，大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，充足的睡眠，均衡的饮食，适当的运动是国际公认的健康标准。现在失眠的人群越来越多，以前多是老年人，而现在逐渐扩展到白领和学生。睡眠是人类生命活动的基本生理需求，良好的睡眠是身心健康的基本保证。

A06 城中事

东营区将打通这11条“断头路”

主要在西城，包括云门山路、潍坊路、嘉祥路等多个路段

A04 早报眼

中国商飞全球供应商大会召开

大会通报了民用飞机市场分析、C919项目研制进展等情况

A03 早报眼