

2024—6

21

星期五  
甲辰年五月十六  
第4129期  
今日16版

# 鲁北晚报



下载品质滨州  
畅享品质生活



## 夏至后暑热为盛 护心养阳正当时

北京时间6月21日4时51分将迎来夏至节气，标志盛夏来临，也是万物生长最旺盛的时候。

夏至，是二十四节气的第10个节气。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，此时，北半球各地的白昼时间达到全年最长。

中医专家提示，夏至是 人体阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节，这一时节气温升高、湿度增大，护心养阳是养生防病的关键。

>>>07版

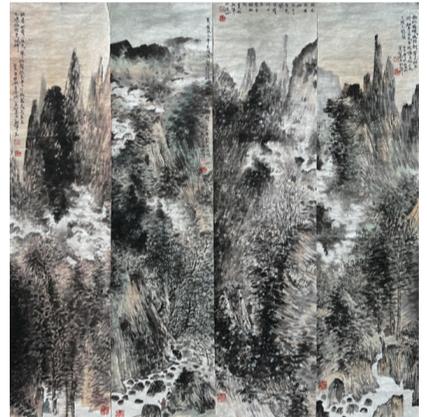
## 夏季高考外语 口语考试明日进行

>>>02版

## 品质滨州客户端 将开启高考志愿 填报公益直播

>>>03版

## 北京观汇2024年 春季书画拍卖会 22日在滨州举槌



>>>08、09版



## 《渤海区革命历史图片集》： 千张珍贵照片 再现红色峥嵘岁月

>>>13版

## 中医说节气——夏至

>>>14版

巩固国家卫生城市成果 享受健康美好生活



今日滨州天气预报  
22-36°C  
多云转阴局部有雨  
东南风转东风2-3级

24小时新闻热线  
0543-8171969  
15505430155

主管、主办：滨州市新闻传媒中心(集团)  
出版：《鲁北晚报》编辑部  
地址：滨州市黄河五路358号传媒大厦  
印刷：滨州传媒集团印务有限公司(滨州市黄河五路338号)

国内统一连续出版物号：CN 37-0085  
投诉：3186703 记者：15505430155 编辑：8171968 印刷：3186716  
2024年订阅价格：280元/年  
值班编委 刘立华 值班主任 尹艳羨 一版责编 孟星 法律顾问 王长征