

既锻炼了身体,还有千元大奖等您拿

第二届柔力球大赛开始报名啦!



本报9月27日讯(见习记者 穆静) 为了丰富节日生活,由本报“张刚大篷车”与全民健身中心、济南市老年体协联合主办,广州白云山协办,在“十一”期间举行济南市第二届柔力球大赛。28日起接受参赛队伍报名,有意者需拨打本报热线96706,并在各区联络人处报名。

2009年,胡锦涛总书记来山东视察时,在济南燕山

小区与居民一起打柔力球。去年国庆节,本报成功举办了济南市首届柔力球大赛,反响强烈。

28日起,有意参加第二届大赛的柔力球队可以致电本报新闻热线96706报名,并在各区联络人处同时报名,留下队长姓名、电话、队伍人数等信息,企事业单位和大专院校要持所在单位盖章的报名表报名。本次柔力球的竞赛项目为柔力

球规定套路三套、四套、飞龙一套、飞龙二套、集体自选以及才艺展示。

大赛将根据报名队数决定赛制和每场淘汰队数。参赛者性别、年龄不限。参赛及表演者必须根据本人身体状况自愿参加。比赛地点为济南市全民健身中心二楼露天广场。比赛时间为10月2日至10月6日(具体比赛时间根据天气情况而定)。裁判员由大会选派。

大赛将根据报名队数情况,确定进入决赛队数,规定套路和集体自选分设一、二、三等奖。一等奖队伍将奖励一千元现金大奖。

联络人及报名电话:(注:在各报名点报名后,还需拨打本报社区热线96706126报名,两次报名才能有效)

省级机关、驻济大专院校、企业集团报名联系人:鞠秀 电话:13869112836

历下区报名点联系人:苏玮 电话:13506417405

市中区报名点联系人:牛玉 电话:13953192197

天桥区报名点联系人:程小敏 电话:13606417281

槐荫区、长清及各县报名点联系人:张凤英 电话:13806406944

历城区报名点联系人:田凤华 电话:13370530040



百姓城管后天南山捡垃圾

参与者可拨打96706111报名

国庆节即将来临,为了让节日的南部山区更加美丽洁净,本周五(9月30日),本报将联合济南市城管局组织百姓城管进行南山捡拾垃圾活动,欢迎百姓城管拨打百姓城管热线(96706111)报名参加。

参加活动的百姓城

管可统一乘坐车辆前往目的地,如果您想为保护南山环境尽自己的一分力,呼吸着新鲜空气捡拾垃圾,欢迎百姓城管拨打百姓城管热线96706111报名参加,希望通过您的努力,让南部山区的环境变得更加美丽。(殷亚楠 赵伟)

免费领植物园门票最后一天

“太好了,我能带着父母孩子去逛植物园了。”27日,本报与济南植物园联合举办的免费赠票活动启动后,不少市民前来本

报领取济南植物园门票。目前,500张门票还有部分剩余,今日为最后一天,报名者尽早前来山东新闻大厦11楼领取。(王光营)

假期去跑马岭看猕猴闹秋吧

27日,记者从跑马岭野生动物世界了解到,国庆小长假期间,跑马岭将推出“猕猴闹秋”、“牦牛骆驼集结号”等特色活动。游客不仅可以近距离观赏动物,还可以欣赏跑马岭的秋色。据介绍,跑

马岭野生动物世界新开辟了猴谷,放养了130余只猕猴,经过一段时间的驯化,三百余只猕猴已经学会了做各种游戏、投球、接飞刀等各种技能动作已经练得炉火纯青。(王光营)

平阴居民假期也能领结婚证

为满足新人国庆节放假期间结婚登记的愿望,平阴县婚姻登记处假日期间将安排工作人员定时办理结婚登记。具体安排:10月1

日上午9:00—11:00,5日上午9:00—11:00。这两个时间段内新人可到婚姻登记处办理登记。(任志方 赵军 高彬 盛连荣)

水、气、热难题拨打12319咨询

27日上午9:00—11:00,济南市市政公用事业局纪委书记李新年将带领水、气、热等部

门相关负责人做客12319热线,现场解答市民遇到的水气热难题。(王光照)



千佛山新建道路安装70多盏路灯

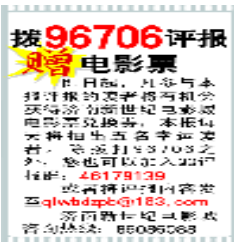
国庆节临近,记者从千佛山景区了解到,管理处节前整修了园区道路,在新建道路两侧安装了70余盏路灯,并对索道、滑道进行安全检修,保证节日期间的游园安全。

(胡春暖 王光营)

省城15位名医

重阳节前送爱心

在重阳节来临之际,9月27日,农工党山东省委携力诺药业集团、平阴医药公司举行了“重阳节送爱心”大型义诊活动。来自山东省立医院、齐鲁医院、山东省中医院及济南第一人民医院等的15位医学专家,共同参加了此次义诊活动。(高文)



聊天宝贝董梓涵——

妈妈说我超给力

大家好!我叫董梓涵,小名叫董小样,怎么样?这个名字个性吧,是妈妈给我起的哦!家里人有时还叫我“小精灵”、“小臭美”!我三个月时就能扶着东西自己站了!九个月时就自己会走了!现在我在妈妈的指导下会吹口琴了!哈哈!妈妈说我超给力!

父母寄语:你的到来点亮了我们的生命!妈妈希望你健康快乐地长大!小样儿!你是好样儿的!



火烈鸟舞动起来似一团火焰

动物园来了群“礼仪小姐”

本报9月27日讯(记者 王光营) 27日,记者在动物园百鸟乐园看到了一群动物界的“礼仪小姐”火烈鸟,它们身披火红的羽毛,喜欢群居,而且还坚持忠贞的一夫一妻制。

“火烈鸟胆子非常小,是神经质动物。”27日,记者在动物园看到,自从运抵济南动物园后,数十只火烈鸟已经开始适应园区的生活。

据饲养员介绍,这种火烈鸟体形高大,体长在130~142厘米,双翼展开达160厘

米以上,远远看去就像一团熊熊燃烧的烈火,因此也被称为红鹤、火鹤。它细长的颈部弯曲呈“S”形,镰刀形的嘴细长弯曲向下,前端为黑色,中间为淡红色,基部为黄色。整体显得高雅端庄,无论是静静站立,还是徐徐踱步,总给人文静轻盈的感觉。

火烈鸟为什么这样红呢?据介绍,这主要是由火烈鸟摄取的食物来决定的。火烈鸟生有一个极其别致的长喙,上平下弯,尖端呈钩状。每到浅滩觅食,火烈鸟就将其头埋

到水中搅动,水中的有机物漂到水面后,火烈鸟再用口中的“过滤器”将螺旋藻过滤出来吞下去。

记者了解到,火烈鸟是自然界唯一用过滤办法觅食的禽鸟,一只火烈鸟每天要吸食半斤螺旋藻。螺旋藻中除含大量蛋白质外,还有一种特殊的叶红素,而火烈鸟浑身的粉红色就是这种色素作用的结果。火烈鸟要进行周期性换羽,而当体内色素沉积程度还不够时,它新长出的羽毛就是白色的。

糖尿病人三大难题须解决

难题一: 血糖易降难稳,时常出现波动

不少糖友都有这样的困惑:降糖容易稳血糖难,多吃一口血糖高了,遇个变天、感冒、心情不好血糖就会波动,每逢交季血糖也是波动,事实告诉我们,任何人无法保证365天、天天血糖平稳。

基础研究表明:“血糖波动大”比“高血糖”的危害更大,血糖波动在伤及脏器的同时,会加速血管内皮细胞的凋亡,促进血管并发症的发生和发展,增加心脑血管疾病的发生率及死亡率,同时,其导致各类并发症产生的几率是高血糖的倍以上。

难题二: 体质变差百病找, 并发症时时困扰

“糖尿病不可怕,可怕的是并发症”,糖尿病不仅仅是血糖高,而是三大代谢同时出现异常。

随之病程逐年递增,人体的血管、神经等四大系统均会受损,并

发症必然出现,患者的经历已经证实这一点,他们从初期只吃降糖药,五六年后,日服用药不下三种,他们看医生无数,吃了药无数,最终却落得视力模糊、手脚麻疼、失眠、便秘腹泻、皮肤瘙痒、乏力、高血脂、高血压、频繁感冒……治疗费用也从初期每天几块钱,逐年递增到几十元,这还不算住院费用,住一次院,少则上千,多则数万。

难题三: 服用药物过多,药瓶排成队

随着患病年限增长,降压药、降脂药、保肝护肾药……齐齐上阵,不经意间,很多糖友都背上了沉重的药箱子……吃药比吃饭还多,常常吃了这个忘了那个,一方面患者自己痛苦,另一方面并发症的出现,造成长期多药同服会使各种药物的毒素在体内堆积,而药物的毒素必须经肝、肾排出,肝肾在不断增加负担情况下必然受损、病变。

百万糖友吃上定心丸,享受健康生活

如果您翻开《中华本草》和《中华人民共和国药典》,就会发现,书中明确记载,蜂胶独特的八大功效可有效平穩血糖、清除血液垃圾、清除血管壁内的沉积物、修复受损神经及脏器、调节代谢、提高人体自身免疫力等,是治疗糖尿病不可缺少的物质。

严控血糖波动带来的伤害——安心

知蜂堂蜂胶降糖虽慢,但是能够修复受损胰岛,平穩血糖,弥补服用降糖药血糖忽高忽低的不足,医学临床显示:糖尿病人服用知蜂堂蜂胶3个月后,39%的患者完全停用降糖药,55%的患者降糖药减至原服用量的三分之一,只有6%的患者无法减停降糖药,但并发症全部改善,长期服用知蜂堂蜂胶的患

者,即使血糖偶尔出现波动,知蜂堂也能及时对血管、脏器进行保护,避免并发症的出现。

远离并发症、免除多药同服——舒心

知蜂堂蜂胶能够调节身体四大系统,直击病原,对糖尿病上百种并发症同时起作用,可有效阻止并发症的发生与发展,知蜂堂蜂胶自1999年上市以来,受益会员高达130多万,医药费下降60%以上。

7—15天调整代谢,增强免疫,乏力、易感冒改善;30—60天全面修复眼底病变,使视力恢复;40—60天全面修复神经,皮肤瘙痒、手脚麻木、便秘等症状明显改善,各类胃肠道疾病恢复正常;60天后使居高不下的高血压、血脂平穩下降,肝功改善,偏瘫、肾衰开始恢复。

知蜂堂蜂胶安全无毒副——放心

知蜂堂蜂胶纯天然,安全无毒副,且能保肝护肾,增强肝肾代谢能力,减少药物残留,让毒素最大程度地排出体外,另一方面,知蜂堂蜂胶能分解药物毒副作用,可增强肾小球的通透性,减轻肾负担,对于多药同服、肝肾功能严重受损的糖尿病患者来说,意义重大。



■知蜂堂蜂胶,国家卫生部批准具有“调节血糖、免疫调节、调节血脂”三大作用。