随着清明节临近,潍坊市烈士陵园的工作人员加紧扎制花圈,为即将前来祭扫的市民提供。 本报记者 孙国祥 摄

昨天,4000人预约祭扫

团体居多

本报3月27日讯(记者 丛书莹)27日,记者从潍坊市烈士陵园了解到,市民开始预约祭扫,仅27日一天,预约人数就近4000人,以团体预约为主。

按照潍坊本地祭扫习惯,祭扫活动基本都从清明节的前一周开始。27日,记者在潍坊市烈士陵园办公室看到,工作人员正在忙着接电话,打来的电话都是预约清明祭扫的。

工作人员告诉记者,清明之前是电话最多的时候,预约祭扫的电话不断,往年个人或者是团体来祭扫,很容易撞到一起,人多了,会出现排队的现象,耽误时间。现在有的市民学会预约,可以避开祭扫高峰。

记者了解到,市民在电话中一般会询问哪天预约的人数比较多,然后自己会选择人少的时间点过来,有的则让工作人员为他们单独挑选一个时间点,方便在工作人员的带领下祭扫。

截至记者离开前,已经有十几个团体预约,预约祭扫人数已经接近4000人。记者了解到,因为今年的清明节放假是下周一到周三,周末上班,节前时间非常充裕,所以很多单位安排了清明祭扫活动。

上午,潍坊市的一所学校打来电话预约,记者了解到,他们将带领学生来祭扫,日期定在29号,打来电话的人表示,清明学生放假,没有时间,节后学生的心情大多比较浮躁,不利于接受思想教育,所以学校就趁学生们清明回家前安排此次祭扫,因为人数多,就提前预约。

烈士陵园的工作人员表示,他们欢迎团体和单位在清明节举行大型祭扫活动,因为这种庄严肃穆的缅怀纪念活动是非常具有教育意义的。

记者了解到,电话预约人数并不代表祭扫人数,因为清明节,很多散客也会不打电话直接过来,团体一般以向革命烈士敬献花圈为主,散客选用鲜花祭奠革命烈士。散客中往往以家长带着孩子的组合出现,家长借着这个机会,可以教育孩子热爱祖国,珍惜现在的生活。

清明祭英烈

高密党史上第一位为革命壮烈牺牲的县委书记

——革命烈士王全斌

在原潍县(今潍坊市潍城区)有一个乡叫全斌乡,这个乡是用一位革命先烈的名字命名的,他就是在高密担任县委书记期间英勇就义的王全斌同志,这是高密党史上第一位为革命壮烈牺牲的县委书记。

王全斌烈士是一位出身豪门的英烈,生于1900年,是潍坊市茂子庄人。1915年曾参加了讨伐袁世凯的斗争,后考入山东工业专门学校。毕业后担任过廿里堡车站毓华小学校长。

王全斌于1925年加入中国共产党,1926年6月被选为潍县县委委员,是潍县党的创始人之一,和庄龙甲一起组织了农民武装,领导和发动了抗捐抗税斗争,捣烂了大柳树伪税局。

1928年王全斌调任高密县县委书记,11月份,他在去省委开会的途中,不幸于安丘县蛤蟆屯车站被捕。敌人将他带入潍县城审讯时,进行严刑拷打,威胁利诱,王全斌始终坚贞不屈,永不低头。

气急败坏的敌人对他严刑拷打,百般折磨。酷刑受尽,气节犹存,王全斌双目圆睁,怒视敌人,凶残的敌人将他的双眼挖出,但是王全斌仍然没有妥协。1929年1月9日深夜,敌人在气急之下将王全斌杀害,并抛尸于潍县公安局外面的荷花湾内,王全斌牺牲时年仅28岁。

本报记者 丛书莹

春季养生:

药补不如食补,食补不如水补

俗话说:一年之计在于春,在这万物复苏的季节,"养生"自然也成了当下很多人的必修课,不过养生专家指出:春季养生,药补不如食补,食补不如水补。这其中,究竟有何奥秘?

一杯好水胜过一剂良药

水是生命之源,春天一到,人体的各个器官都开始活跃起来,需要更多的水分来配合,再加上气候干燥,水分更易流失。而身体一旦缺水,微循环和新陈代谢就会下降,导致免疫力降低,很容易患上感冒、咳嗽等疾病。所以吃再多好药,再多补品,也无济于事。

专家认为,水质决定体质,体质决定健康。不同的水,由于水的活性不同,健康性能也有很大不同。只有弱碱性、负电位、小分子团的活性水,才是最利于人体健康的真正好水。

因为,这样的水活性和溶解力比一般的水要强很多,是最接近人体细胞的水,最容易被人体吸收,能有效补充水分和营养物质,同时还能快速中和体内酸性废物,有效清除自由基,促进新陈代谢,增强免疫力。

这三类人,春季更需喝好水

既然喝健康好水这么重要,那么不同的人群,该如何喝水养生呢?专家提醒,以下3类人士,尤其要注意喝水养生的重要性。

■ 政商精英:一杯好水缓解烟酒伤害

烟戒不掉,酒推不了,成了很多政商精英的"难言之苦",人前风光无限,人后只能暗暗感慨力不从心。其实,只要掌握了健康的"水密码",每天喝上几杯健康活性水,就可以中和包括烟酒在内的各种酸性物质,烟酒后遗症得到大大缓解,嗓子不再干痒,还能养肝护肺,你看,这好水对烟酒人士作用多大!

■ 中老年人:每天喝好水,三高不担心

年龄不断增长,新陈代谢也渐渐变慢,排毒能力跟着走下坡路,儿女孝敬再多的补品也没用。其实,很多医生都会建议老年人多喝水,喝好水,就是因为好水的活性强,能促进新陈代谢,改善三高等心脑血管疾病,保持健康状态的同时,还能延缓衰老呢!

■ 时尚女性:多喝好水胜吃减肥药

忙于工作,没时间锻炼的美眉们,看见隆起的小肚腩就皱眉,减肥药吃了不少,没效果还受罪。告诉大家一个"喝水减肥"的密招,就是坚持每天8杯小分子团的活性水,快速乳化脂肪,并帮助肠道蠕动,将代谢废物及时排出体外,不再堆积,瘦身效果特别好!

水宜生 ENSEN 好水宜生 健康一生

水宜生5周年 水宜生百万用户一致信赖

2012新一代水宜生 尊荣上市

发明专利1 新一代"水之素"

弱碱性更稳定
——清烟解酒,有效清除体内酸性废物。
小分子团更持久
——活性更强,促进新陈代谢、改善微循环。
负电位更强效
——有效清除自由基、美容养颜、延缓衰老。
高含氧量
——快速补充细胞氧分、强健体质、增强免疫力。
含适量矿物质和微量元素
——补充人体每日所需,呵护健康。

发明专利2 宜生水瓷

特有远红外能量瓷技术——有效降低水的表面张力,激发自由能,促进水体微流动,提升水的活性。
独创专利抑菌材料技术——有效抑制表面细菌生长,让水质更洁净、更安全、更健康!

水宜生上市五周年 百万用户一致信赖!

政商精英
每天八杯宜生水,清烟解酒,远离亚健康。
常饮宜生活性水能帮助减轻烟、酒酸毒对身体带来的伤害,中和体内酸性废物,远离亚健康状态。

中老年人
每天八杯宜生水,对抗三高、延缓衰老。
宜生活性水具有良好的还原性,能有效清除过剩自由基(衰老因子),改善微循环,改善三高、延缓衰老!

时尚女士
每天八杯宜生水,排毒减脂,美容养颜。
宜生活性水是弱碱性还原水,具有良好的溶解力、乳化力和渗透力,经常饮用能够排毒养颜、溶脂瘦身。

新水宜生、新产品、新服务
新老用户均可享受三重增值服务
即日起,水宜生新老用户均可携水宜生前往当地水宜生专卖店免费享受三重增值服务:
1 免费享受专业的"水之素"清洗服务。
2 免费帮您检测产品的功能功效。
3 免费进行饮水健康咨询。

宜生科技 ENSEN TECH

咨询热线:0536-8275678 8866399 官方网址:www.chinays.com

东风东街297号新广礼品 水宜生专卖店(海王府东50米建行东邻)开发区桐荫街与金马路口西100米路北 水宜生专卖店

销售网点:高密 世优百货批发超市(长丰街东段) 昌乐 佳乐家二楼橡果国际专柜收银台出口左侧美联(一楼电视购物专柜) 寿光 宏信大药房(凯德华一楼东门) 安丘 专卖店(二马路银杏小区对面) 临朐 专卖店(文化路一小北200米路东) 青州 专卖店文化街水利局南50米路东 昌邑 仁和药店(利民街老百货大楼西100米路北) 诸城 卖店(大观园北首路西)