还记得您和齐鲁晚报的那些年那些事吗?

本报今日起征寻潍坊“十大老友”

最是情缘晚报牵。齐鲁晚报今日潍坊5周年庆典系列活动之“齐鲁晚报潍坊十大老友”征文活动今日正式启动，本报真诚欢迎热心读者积极参加活动，讲述您和晚报之间的故事，书写您和晚报之间难以割舍的情缘。

时光荏苒，这么快就到了2012年4月，齐鲁晚报已经走过25个春秋，今日潍坊也即将迎来5岁生日。5年时间，看似弹指一挥间，却酝酿了齐鲁晚报与潍坊读者间无比深厚的友谊。如果我们打开记忆的日记，5年时间里已经装下了许多难忘的欢笑和感动。

不知您是否还记得有关于自己的新闻或评论第一次登上了报纸？不知您是否还记的报纸的一篇报道怎样改变了您或者您亲友的命运？不知您是否还记得从报纸上得来的那些思考？……点点滴滴的记忆，当我们再次拾起时，或许就是人生中最优美的篇章之一。

在迎接齐鲁晚报今日潍坊创刊5周年之际，本报举办“齐鲁晚报潍坊十大老友”评选活动，热邀老读者们投稿或展示老报纸等相关资料。活动结束之际，本报将评选出潍坊地区“晚报十大金牌读者”，并馈赠佳礼。

活动安排如下：

一、评选日期：2012年4月6日至4月18日。

二、参与要求：凡是与晚报有关的，无论是写文章，还是展示老照片，或者是讲述一个故事等，都可以拿来让我们重拾曾经的那段美好记忆。

三、联系方式：Email:qlwbjinriweifang@163.com，投稿主题皆注明“齐鲁晚报老朋友”字样。电话：8073110、8538711。微博：新浪：http://weibo.com/jinriweifang；腾讯：http://t.qq.com/jinriweifang。

2007-2012 齐鲁晚报·今日潍坊 心系潍坊 激情飞扬

想参加登沂山比赛 请抓紧报名啦

目前已有500人报名,报名将于15日截止

本报4月5日讯(记者 李涛)由本报联合山东省登山协会、临朐县人民政府共同举办的“秦池杯”沂山国际登山邀请赛将于4月22日举行。目前报名人数达到500人，报名十分火爆，报名截至4月15日下午4:00。

4月,齐鲁晚报·今日潍坊将迎来五周岁生日。为感谢读者朋友的支持与关注,我们将举行系列庆祝活动。“秦池杯”沂山国际登山邀请赛,就是庆祝活动之一。活动自报名之日起就受到广大市民的关注，不仅吸引了省内登山爱好者的关注，还吸引来了秦皇岛等地登山爱好者的报名参赛。沂山风景区管委会工作人员也表示，活动首日报名电话就一直响个不停，现在每天平均有四十位左右市民打电话咨询报名事宜。

本次邀请赛将于4月22日在沂山风景区举行,比赛全程大约6公里。全省各大中专院校师生、体育系统、教育系统、供电系统、团委、妇联、各大企事业单位工作人员,以及广大社会民众即日起皆可报名参赛，各单位、社会团体也可组队参赛,报名截至4月15日下午4:00。参赛男、女运动员年龄规定在18-45岁。

男女运动员分别奖励前六名,第一名各奖励现金10000元,第二名各奖励现金5000元,第三名各奖励现金3000元,第四名各奖励现金2000元,第五名各奖励现金1000元,第六名各奖励现金800元。对于2小时内到达终点的所有参赛运动员,发放纪念证书。

比赛结束后，沂山国际登山邀请赛颁奖晚会暨齐鲁晚报·今日潍坊成立五周年庆典晚会于4月22日晚在沂山脚下举行，20余名省内演艺界名流将为广大读者朋友奉献一场精彩纷呈的文艺演出。

本次大赛由沂山风景区管理委员会、临朐县体育局、山东秦池酒业股份有限公司、临朐县公安局、临朐县教育局、临朐县团委、临朐县旅游局、临朐县卫生局联合承办。

有意向的市民可拨打报名咨询电话0536-3463686,同时也可以登陆沂山风景区官方网站http://www.chinayishan.cn报名,填写完毕后发送至yishan2005@163.com。

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）