



邀请专家讲冬季进补和应急抢救

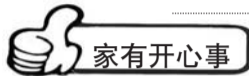
快来报名参加本报社区课堂

本报济宁11月13日讯 (记者 范少伟 李倩) 冬季如何进补?老人出现危急情况如何施救?18日,(本周日),本报社区课堂活动将走进市中区观音阁街道黄营社区,邀请济宁市中医院养生专家讲解冬季进补知识。在现场向市民赠送中医足底保健卡。即日起开始接受读者报名,

报名人数为50人。冬季是老人慢性病的高发期,从中医的角度讲,这个季节恰好是慢性病调理、保健养生的好时机。但记者了解到,许多市民缺乏冬季养生知识,尤其是冬季进补方面的知识。据了解,人的体质有虚实寒热之分,应该本着生长规律,中医养生原

则,少年重养,中年重调,老年重保,“冬令进补”应该根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补。“立冬之后,气温下降,人体受寒冷刺激血管收缩,气道反应性较其他季节更明显。”济宁市中医院针灸推拿科主任王乐荣介绍,各类慢性病如高血压、风湿病、哮喘、心脑血管疾病等

将逐渐进入高发期。现场除了讲解养生常识外,济宁市中医院的专家还将为市民们义诊,介绍老人应急抢救方法、有关老年慢性病等知识。另外,济宁市中医院还准备了上百张中医足底保健卡等礼品。欢迎本报读者踊跃报名,报名电话为2110110。



家有开心事

养鸟人张海池这几天特细心也很高兴

家里的小鸟快有“鸟宝宝”了



◀ 张海池在喂鸟。
本报记者 范少伟 摄

时间:2012年11月13日
地点:如意樱花苑
人物:张海池

两只芙蓉鸟就要孵出小鸟了,张海池每天精心地“伺候”着,盼着小鸟快点孵出来。

13日上午,记者在如意樱花苑小区见到张海池时,他正在喂食,但比平时多加了两个鸡蛋黄。

“正常情况下,小鸟一年可以孵出四五窝,从每年的11月份到次年的五六月份,如果温度达不到,就很难说了。”张海池告诉记者,他现在养了8只小鸟,这是今年孵的第二窝,如果不出意外,还有一个星期就可以孵出小鸟了。

在张海池家的阳台,地上放着五个鸟笼,除了两只雌鸟在窝里一动不动孵小鸟外,其它的小鸟在笼子里跳来跳去,一会也不安宁,红色、黄色的芙蓉鸟在阳光的照耀下特别漂亮。

48岁的张海池从小就喜欢花草养鱼,尤其喜欢养鸟。他从10多岁就

开始养鸟,到现在30多年了,从来没有间断过,养的最多时有30多只。

“小鸟很有‘灵性’,陌生人靠近鸟笼时它们会感到很不安,在笼子里乱跳,声音变大,频率变快。”张海池说,但他靠近鸟笼或者把笼子提起来时,鸟儿相对比较安静,抬着头看着自己,声音也很婉转。

天明时鸟儿叫的声音最好听,张海池每天都从鸟儿的歌唱中醒来,“夏天时5点多开始叫,现在6点半到6点40之间开始叫,挺有规律的。”张海池笑着说,听到鸟儿的叫声,他就很高兴,什么烦心事都会忘了。

同在一个笼子的小鸟也会互敬互爱,两只孵小鸟的笼子里都有一只雄鸟,“正常情况下,雄鸟是不孵小鸟的,但它养的这几只雄鸟,不仅‘护巢’,还帮着雌鸟孵小鸟。”张海池提着鸟笼说。

“孵出来的小鸟一般都会送人,真是希望这两窝小鸟快点孵出小鸟,领居家的小朋友还等着要呢。”张海池笑着说。 本报记者 范少伟

家有开心事

几十年不见的老朋友终于见面啦,养了十几年的植物开花啦,争气的孩子考上大学啦,孩子结婚啦,大家庭一起聚会吃上团圆饭啦……咱的日子越过越好,家里的喜事也越来越多,快来告诉本报跑社区的姊妹花吧,一起晒晒幸福喽!

即日起,本报将推出“家有开心事”栏目,您家里或您身边有开心事、趣事、喜事,都可以通过以下任意方式联系姊妹花,我们将聆听您的幸福,并与大家共同分享!

电话:18766865808
13506389427
QQ群:111407690
邮箱:qlwbzmqh@163.com

管的是小事,却起到大作用

市中区文明市民巡访团义务维持交通秩序

本报济宁11月13日讯 (记者 孔令茹 通讯员 陈志龙) 每天早上,在济宁城区太白路、红星路的6个路口,很多市民能看到几位戴着红帽、红袖章的人在指挥交通。他们是市中区文明巡访团的团员志愿者,在义务维持交通秩序。

13日上午7点半,市中区太白楼路区委岗,越河街道兴隆桥社区志愿者已经开始指挥交通。“红灯亮了就再等等,上班不差这一两分钟”,“车子往后撤一撤,在白线后面才安全”,“绿灯亮了,大家可以走了,路口要减速慢行”……四位志愿者分别站在四个路口,一遍一遍地重复说着这样的话。

上午7点50分,80岁的许忠海老人拿着大喇叭,向过往行人宣传交通安全常识。在等红灯的时间里,他向身边的行人唠唠叨叨几句。

“交通是城市的大动脉,交通堵塞、有事故了,我们的城市就瘫痪了。”许忠海说。

在市中区,像许忠海这样的文明巡访团成员还有300多名,他们都是来自中区各街道社区,借助政府搭建的“文明市民巡访团”这一平台,开展义务服务工作,其中包括维护城市环境卫生、交通安全等。

“由社区居民组成的文明市民巡访团,专管街面、社区鸡毛蒜皮的小事,专向市民不文明行为‘挑刺’。他们管的虽然是小事,却起到大作用。”市中区委宣传部副部长、文明办主任龙涛说,市中区还在充实以“文明市民巡访团”为主的三支志愿服务队伍。除了开展环境卫生专项巡访月、交通安全专项巡访月等志愿活动,他们还将联系驻辖区文明单位开展“共驻共建新中区”活动。



文明巡访团志愿者正在指挥交通。本报记者 孔令茹 摄