

邀您  
参与

本报邀您同办

健康公益讲堂

**本报讯** 12日,由问道国医基金会和《齐鲁晚报》读者俱乐部联合主办的“健康公益讲堂”第八讲在山东报业大厦礼堂开讲。由此,健康讲堂从固定地点讲课转为走进社区、单位,为读者送健康上门。

自6月29日以来,本报先后为读者送上了八次健康公益讲座,内容包括如何调理体质、健康饮食、保持身体平衡等多个主题。为了更好地服务读者,给广大读者提供更优质的健康服务,健康讲堂近日启动“健康送上门”的活动。通过把健康养生知识带到大家身边的方式,方便更多的读者参与到我们的活动中来。讲座举办的时间、地点请关注我们每周四的《读者》版。

我们还向社会征集愿意合作举办健康讲堂的单位、社区。只要您能够提供相应的场地,能够为我们的读者带来便利,我们就会将健康送到您的身边。此外,凡是有执业资格,且具有丰富行医经验,在业内有较高知名度的医生或老师皆可报名参加我们的活动。届时,可以与读者一同分享养生知识。

我们也真诚地欢迎愿意为市民健康提供公益服务的企业以及医疗机构加入到我们的队伍中来,为广大市民尽一分力。咨询报名电话:0531-85193093 85193164。

侯艳

规律生活练养结合

书法绘画利于养生

**本报讯** 由问道国医基金会和本报读者俱乐部联合举办的“问道国医·健康公益大讲堂”第八讲于12日在山东报业大厦礼堂开讲。此次讲座的主题是“走进中医·学养生”,主讲人是山东中医药大学中鲁医院中医师陈茂蒙,我国九针学派的著名传人,擅长多种针灸疗法。

在讲座中,他结合众多现实例子,不仅为我们的读者介绍了传统的中医流派及针灸所用的九针,更提出了正确的养生方法。陈医师说,只有练习结合,找到适合自己的方式,根据自然的规律,日出而作日落而息才能达到最好的养生效果。他还推荐较好的养生方式是练习书法和绘画。

本周六上午9:00至11:00,健康讲堂继续进行,主讲人:刘宝义博士,主题:“三少”养生法,地点:济南泺源大街3号山东回归自然有机食品公司中心店。

舒婷婷

“时尚女影迷沙龙”

邀您报名啦

**本报讯** 本报形象工作室与山东韩氏美学研究院联合推出的“时尚女影迷沙龙”火热启动啦!本期活动我们将于20日(本周六)下午两点和大家共赏影片《欲望都市》。本报形象工作室首席化妆师朱琳佳将为您现场讲解美容秘诀,同时有精美神秘礼品相赠啊。各位美女们,只要您热爱电影、喜欢时尚,就快快拨打96706888、微博私信或者通过加入齐鲁晚报形象工作室微信进行报名吧!

曹蕾

# 本报读者俱乐部 首个活动基地挂牌

马术夏令营、马术比赛、宝马婚礼等系列活动期待您参与

文/侯艳 杨照君 孟广鑫 片/本报记者 王媛

**本报讯** 7月16日,齐鲁晚报读者俱乐部首个活动基地在济南国际赛马场揭牌。来自济南市的数十名小朋友和家长参加了当天的马术体验活动。

齐鲁晚报读者俱乐部是专为读者服务的公益组织,旨在为读者提供更多新闻之外的增值服务、特色服务、公益活动。马术活动基地是齐鲁晚报读者俱乐部首个挂牌的活动基地,本报将与国际赛马场深度合作,面向大众和喜欢马术的读者,策划推出马术比赛、宝马婚礼等一系列特色活动。为了让更多的中小学生感受马术的魅力,与马儿有一个亲密的接触,在读者俱乐部活动基地揭牌当天,来自济南市的青少年及家长参加了免费参观体验活动。7月23日,本报读者俱乐部与济南国际赛马场主办的2013“阳光少年马术夏令营”也将如期开营,目前已准备就绪。

16日下午,赛马场工作人员首先带领孩子们参观了60多匹专业赛马的马房,众多家长和孩子大开眼界。不少小朋友在工作人员的指导下纷纷伸出手触摸马儿的头部,还不时与马儿交流。“它的毛摸起来好舒服,而且马儿好听话。”第一次与马接触的马东骏小朋友显得很兴奋。

工作人员还带领大家来到室内训练场观看马术训练表演。室内奔跑、跨栏等精彩表演,都让家长和孩子们大声叫好。一位现场观看表演的家长表示:“教练们的水平都相当不错,马也很听话,孩子的安全问题总算可以放心了。”

活动最后,赛马场还特别安排孩子们上马体验。戴上漂亮的骑马帽,在专业教练的帮助下,孩子们骑上赛马看上去英姿飒爽。“刚开始上去的时候感觉比较吓人,慢慢放松了就好了。”刚从马背上下来的小朋友难掩脸上的兴奋,他们还表示,自己很想学骑马。

目前,由本报和赛马场共同举办的马术夏令营报名正在火热进行中,23日将正式开营,还有部分名额虚位以待。报名热线:0531-85193093(齐鲁晚报读者俱乐部)、0531-88683636(济南国际赛马场)。

## 孩子们在国学训练营 过得怎么样

# 有些想家 但挺快乐

**本报讯** “弘扬传统文化,培养青少年自强能力”,由齐鲁晚报和正德文化中心联合主办的2013夏季“国学少年成长训练营”第一期于本月8日正式开营。孩子们过得怎么样?近日,我们前往探营。

晚上8点30分,国学训练营的多媒体教室里,孩子们正在观看传统文化影片。“这是孩子们每天的学习任务之一,他们每天早上5点就得起床,晚上9点40分才能休息。”中心负责人伊淑贵老师介绍,“刚开始到这边肯定会有很多的不适应,但经过不断学习,问题都会改善,重点是让



▲小朋友们认真听取赛马场工作人员的讲解。



●花絮

▲7月16日,本报读者俱乐部首个活动基地挂牌。

## 我想参加马术夏令营!

从赛马场马厩出来,孩子们和家长来到了赛马场室内馆。“我也想骑,骑小马也可以。”10岁的马东骏给一旁的小伙伴说,他觉得教练骑马的样子帅极了。在练习场,孩子们争相骑上马拍照,排好队,戴上头盔,依次上马。

“再过来两个!”“我过去,阿姨我们俩过来了!”轮到马东骏了,小伙子特别高兴,拽上小伙伴就过去了。10岁的马东骏是山师附小的学生,开学就要上四年级了,询问他骑上马的感觉怎么样,他调皮地说自己感觉酷酷的,想骑着跑,就是马背上太阳晒得有点烫。来晚的几个小朋友因为没能跟着去马厩和室内馆参观,在一旁撅起嘴来,“我想参加马术夏令营!”



▲骑上赛马,英姿飒爽。



●早上五点,孩子们起床晨练。

孩子们把好习惯建立起来。”

我们注意到,尽管大家到这里的时间还不到一周,但已经学会并开始运用一些基本礼仪,在上下课之前都会先向老师们90度鞠躬,对别人的帮助也会以鞠躬的方式表达谢意。“不只是礼仪,这几天我们已经开始教孩子们诵读传统经书,包括《弟子规》、《孝经》等。早上的晨练也从他们到的第二天就开始了。”伊老师说。

孩子们远离父母来这里学习,部分家长有些不放心,伊老师说,既然已经决定将孩子送到这里,就

要对他们有信心,不要太为他们担心。

相比家长们的担心,孩子们的状态明显要好很多,挺快乐的。“有些想爸爸妈妈,但我更想改掉以前的缺点,帮他们分担一些家务,少让他们为我操心,希望21天后他们能看到一个全新的我。”小班班长高海程如是说。对于家长们的担心,伊老师表示,21天的封闭训练就是要充分培养孩子们的自理能力,家长们完全可以等到两周以后来到这里与孩子们一起体验成果。

侯艳 孟广鑫

齐鲁晚报读者俱乐部



0531-85193164

欢迎投稿:qlwbdz@163.com

你说  
我说

崔常山:7月14日A3版《栖霞五间民房雨中倒塌》第四段:“烟台市平均降水量达186.8毫米”,而第五段又说“烟台平均降雨量已经达到189.4毫米”,前后不一致。

编辑者说:记者解释,数字均来自烟台市气象台,但时间节点略有不同。

错了  
就改

●7月10日A3版《118.8毫米,能坐水里吃烧烤了》第四段“路上的积水就灌近帆布鞋里了”,“灌近”应为“灌进”。

●7月10日A30版《日本<防卫白皮书>妄议中国》倒数第二段“应修改集团自卫权的讨论”,“集团自卫权”应为“集体自卫权”。

●7月11日A24版《管你咋抗议 比赛继续踢》最后一段“准备答案是,‘赛前由组委会,比赛进行过程中主裁判决断’。”“准备”应为“准确”。

●7月11日A3版《今年新扩建百座污水处理厂》第二段“山东省住房与城乡建设厅”应为“山东省住房和城乡建设厅”。

●7月13日A11版《当众殴打警察,嚣张游客获刑》第二段“以妨碍公务罪判处被告人宋连涛有期徒刑2年”,“妨碍公务罪”应为“妨害公务罪”。

(感谢读者朱永胜、潘京华、周而复始、刘学英的批评指正)

活动  
集结

暑假这么长  
江南摄影去

**本报讯** 由齐鲁晚报主办的首届“江南影像”齐鲁小拍客夏令营即将于本月26日正式开营。目前,报名已经进入最后阶段,凡有意者可抓紧时间拨打本报电话,加入到我们的队伍中来。

赏美景、游名校,这个夏天就听你的。别再为漫长的暑假做什么而烦恼了,现在就拿起相机,跟我们一起,去江南水乡捕捉梦中的画面,把江南的美丽装进相机,让自己变身影像达人。在这里,不仅有最专业老师手把手指导摄影,更有一群同龄的孩子与你一起在江南的名校中放飞梦想。

如果你喜欢摄影,喜欢记录美好的画面,那就加入我们的夏令营,给自己一个机会,我们将许你一个不一样的暑假。报名即将截止,还没有报名的朋友赶快行动起来,抓住最后的机会,咨询电话:0531-85193093 85196576。

侯艳