

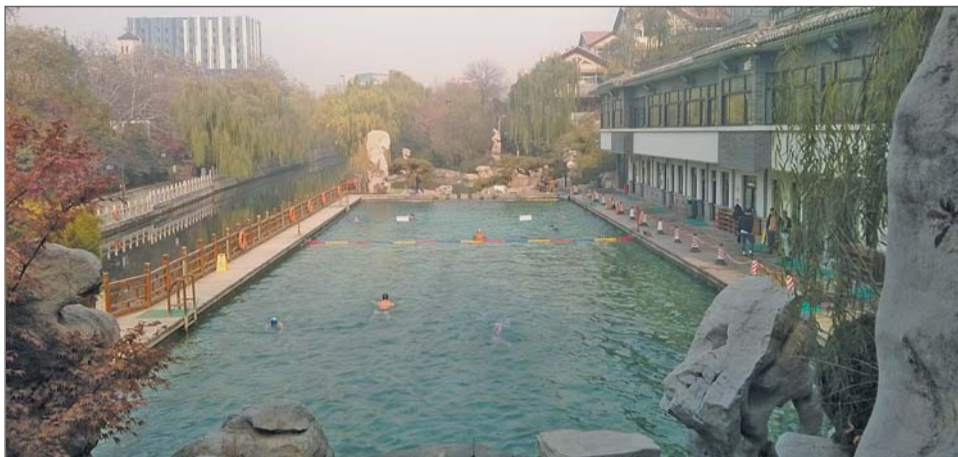


## 大视窗

天冷了,冬泳热了

## 泉城冬泳爱好者超五千人

冬天到了,天气寒冷,济南气温已降至0℃以下,不少市民减少了户外运动。不过,天寒地冻之时,却正是适合冬泳的好时节。冬泳,被称为“勇敢者的运动”。而济南的泉水,水温高、水质好。泉城,对于这些“勇敢者”来说,是得天独厚的一块圣地。



黑虎泉边泉水浴场,冬泳爱好者正在享受泉水浴。

文/片 本报见习记者 魏新丽

泉水绕泉城  
得天独厚的冬泳圣地

11日,市区气温最低到-1℃。但历下区黑虎泉泉水浴场依然热闹。岸上寒风吹得人打哆嗦,水里光着膀子的冬泳者游得正欢,两者形成强烈的对比。路过的市民都感叹:“这些人身体素质得多好呀。”

泉水浴场建于上世纪五十年代,2001年,山东省游泳协会将之设置为冬泳基地。因为浴场是把泉水引上来循环利用,所以水温较低,最低到五六摄氏度。不过因为是把水引上来,泉水浴场基本不会结冰。每周一浴场都会关闭进行清洗,周二到周日全天开放。在这里进行冬泳的人,有两三百人之多。

除了泉水浴场,另一个冬泳爱好者聚集的地方是王府池子。11日上午,记者来到王府池子,池子里有十几个人在游泳,男女老少都有。据池边的冬泳爱好者说,在王府池子长期坚持冬泳的有几百人。

山东省游泳协会冬泳委员会主席傅红山说,济南泉水多,

很适合冬泳。“泉水水温高,冬天也能保持十几摄氏度。”

据他介绍,济南的冬泳场所,除了山大千佛山校区的室外冷水游泳池,其他都是天然的泉水泳池。冬泳者聚集的地方,有浆水泉、砚池、黄河北的龙湖。另外,早上五点到七点间,护城河边也有不少冬泳的人。

省城爱好者数千  
中老年人居多

据傅红山称,济南冬泳协会在册的活跃会员有三千人左右,而不在册的冬泳爱好者,据估计也有两千人。而随着全民健身宣传,这个人数每年都在持续增加。而这些爱好者中,中老年人占大多数。

今年72岁的张嗣煜先生,坚持冬泳已经有12年了。刚从泳池上来的张先生,面色红润,精神矍铄。“现在一天不游就不得劲。游完后,愣轻松。”张先生说。

张先生气管不好,并有高血压,最开始选择冬泳主要是考虑到身体健康。张先生说长期坚持冬泳,平时也用凉水洗脸,气管炎和高血压都有所好转,而且很少感冒了。

傅红山说,济南的冬泳爱好者,年龄大多在40岁以上,以50-70岁年龄段居多,济南市年纪最大的冬泳爱好者已有90岁。“冬泳对中老年最有益处。老年人血液循环慢,游和不游差别很大。刺激后,一天都很精神。”

想冬泳  
随时都可以

据傅红山先生介绍,冬泳协会经常会组织一些活动,比赛等。不过,冬泳爱好者主要以健身为主,不以竞赛为目的,专业运动员很少。

傅先生说:“普通市民都可以尝试冬泳,不过需要把握一个度。入水前,衣服一件件脱,在冷空气里晾一下,体温与水温持平后再下水。游泳时根据自己的感觉,感觉身体不适不要下水。游一会儿觉得热了,很舒服了,这个时候最适合出水。”

有人说,冬泳要从夏天开始适应。傅先生说这个说法是不正确的。“想开始冬泳,随时都可以。第一天可以脱了衣服站在岸边适应冷空气,第二天就可以去水里沾沾水。第三天再开始游。一步步,慢慢适应就可以了。”

## 头条链接

## “2014中国·济南国际泉水冬泳节”将举行

## 想参与冬泳表演的来一试试身手吧

本报12月16日讯(见习记者 万兵) 16日,记者从济南市旅游局获悉,由济南市旅游局、章丘市人民政府和山东省游泳协会共同举办的“2014中国·济南国际泉水冬泳节”将于明年1月11日-12日在百脉泉景区举行。

据旅游局工作人员介绍,泉水游是济南旅游的主打产品,但由于北方城市冬季天气寒冷,花木凋零,泉水游也面临季节性难题。举办济南国际泉水冬泳节,突出冬季健康旅游概念的同时,也将赋予泉水游以新的看点、新的生机。

事实上,自2012年起,济南市旅游局就已成功举办了两届“中国·济南国际泉水冬泳节”。每年都有来自十几个国家和地区的50多支代表队,千余名冬泳爱好者参与。百脉泉景区更是国际冬泳联合会在中国确定的唯

一一处国际冬泳活动基地。

“和往届不同,本届将增加冬泳表演项目。”山东省游泳协会冬泳委员会主席傅红山介绍,传统的游泳竞技项目让多数市民只能当观众,不能亲身参与进来,本届将增加既有娱乐性又有观赏性的表演项目。“比如抓水鸭子之类。”傅红山表示,具体项目目前尚未最终确定,但将以吸引市民参与为目标进行设计。



## 西城放歌

15日下午两点,由济南西城投资开发有限公司主办,济南天下泉城文化传媒有限公司协办的第一届“欢乐西城”合唱节在省会大剧院音乐厅隆重举行。共有15支队伍参演本次合唱节。

本报记者 陈伟 摄影报道

## 出行那些事

总站南区推十条  
“早优惠”线路

本报12月16日讯(记者 宋磊 通讯员 朱吉昀) 记者从济南长途汽车总站南区了解到,随着冬季发车时间的实行,总站南区推出济南至临淄、临沂、淄川、临邑、无棣、邹平、东营、宁阳、博山、德州十条“早优惠”线路。乘客在7:30前购买该十条线路车票,均可享受8.5折优惠。另外还有三条特色线路,实行全天票价8折优惠。

37路K95路122路等  
恢复运行

本报12月16日讯(记者 孟燕 通讯员 赵东云) 记者16日从济南市公交总公司获悉,因化纤厂路施工基本结束,已具备公交车通行条件,12月18日起,济南公交37路、K95路、122路、K122路恢复化纤厂路运行。

85路恢复原线  
并加开区间车

本报讯 自16日起85路恢复金阁花园站发车。根据客流调查情况,除了增加高峰班次外,针对线路高峰期间拥堵严重及高峰客流集中的特点,17日开始,车队在周一至周五每天6:50-8:00,15:50-18:00之间采取隔二放一的方式在金阁花园——省中医加开区间车进行循环周转。(孟燕 井东)

社区公交505路  
发放乘车时刻表

本报讯 11月开通的社区公交505路线经过1个月的运行,客流量有了小幅增长。17日,车队将在泉城花园片区发放运行时刻表、公交服务手册、便民乘车图等,同时就505路的发车时间、车次、路线调整等征求市民意见。(孟燕 石秋君)

省职业介绍中心  
周五有招聘会

本报12月16日讯(见习记者 李文平 通讯员 孙晓昆) 20日,四里村街道人力资源和社会保障服务中心将携手山东省职业介绍中心,于12月20日举办“冬日送温暖,岗位进社区”就业援助活动。

不管你是城镇失业人员,还是未就业高校毕业生,再或者是外来务工人员,只要你还未就业,都可参加。

工商业客户  
请暂停用气

本报12月16日讯(见习记者 霍英杰 通讯员 李靖) 济南港华计划于12月17日晚间对相关门站设备进行停气检修。受检修影响,进济天然气气量将大幅减少。为保证市民用气,济南港华提醒供气区域内天然气采暖锅炉及工商业客户,请于12月17日21:00-18日8:00期间暂停用气。客户如有问题请拨打济南港华24小时客户服务热线:82912319联系。



## 动动鼠标

## 免费家政送上门

本报12月16日讯(记者 李虎 实习生 何雨婷) 齐鲁公众服务中心96706便民网(www.q196706.com)12月12日正式上线运营,上线首日前十名预约的读者可享受免费家政服务。家住解放路的读者杨先生幸运地成为了首位成功网上预约的读者。

15日下午两点左右,齐鲁公众服务中心加盟商“绿之源”家政服务中心的两位工作人员来到了杨先生的家中,为其免费清洗油烟机。杨先生告诉记者,他12日上午在96706便民网(www.q196706.com)预订了清洗油烟机的服务,当时并没有想到能够成为首位预订家政服务的读者。“因为家中的油烟机太脏了,我一直想找人清洗一下。看到96706便民网上线的消息后,我就上网预订了服务,没想到动了动鼠标就享受到了免费服务。”

齐鲁公众服务中心是齐鲁晚报和山东高速信联支付有限公司共同打造的,省内最专业的公众便民服务平台,您只要拨打96706热线或登录96706便民网(www.q196706.com)告知您的需求,客服人员会帮您寻找到合适的加盟商与您联系,双方约好时间地点后工作人员会准时上门服务。中心会对每一个上门服务进行电话回访,确保服务到位,诚信公道。

元旦春节将至  
鸡蛋提前涨价

本报12月16日讯(见习记者 王皇) 16日,记者从多个鸡蛋零售店了解到,鸡蛋零售价单日涨了2毛,每斤达到4.5元左右,批发价也比10天前涨了近一倍。鸡蛋供应商表示涨价主要因节日将至。

16日,棋盘街社区、十亩园社区的多家菜店,鸡蛋都涨到了4.4元-4.5元/斤,某便民超市的鸡蛋售价略低2毛,不少市民开始排队购买。棋盘街综合市场内的鸡蛋销售商说,涨价是因节日临近,16日比前一天涨了2毛,之前也涨了一些。

从事鸡蛋批发生意的王吉龙先生说,近三天一箱45斤的鸡蛋批发价每天都得涨4-5元钱,平均每斤每天涨1毛。匡山农产品综合市场价格信息显示,12月9日开始,鸡蛋批发价从每千克4.0元-4.2元涨到了7.8元-8.2元,批发价涨了近一倍。

华胜养鸡有限公司吴女士告诉记者,每到年底由于临近过节,鸡蛋价格都会有一定的涨幅,目前出蛋量并没有减少。

市中心医院等拟列为  
莱芜新农合定点医院

本报12月16日讯(记者 刘雅菲) 16日从市政府网站获悉,济莱协作区卫生一体化工作迈出新步伐。

据了解,济南、莱芜两地的卫生部门拟成立卫生一体化建设领导小组,建立定期会议制度和互访交流机制。而在公共服务同城化方面,两市将稳步推进新农合管理一体化。拟将济南市中心医院、市妇幼保健院、济南市儿童医院等列为莱芜市新农合定点医院,将莱芜市人民医院、莱钢医院列为济南市新农合定点医院,并逐步取消新农合转诊手续,实现即时结报。目前,莱芜新农合参保人员到济南医院就诊看病,需先从莱芜办理转诊手续,济南就诊完毕后,全额交付费用,再回到莱芜报销,比较麻烦。