

运动养生,柔和适量

谷雨时节,在运动上要讲究适当,选择动作柔和的锻炼方式,如太极拳、瑜伽等;避免参加带有竞赛性的活动,以免情绪激动;避免做负重性活动,以免引起屏气,导致血压升高等。可以多到空气清新之处,比如公园、广场、树林、山坡等地慢走、打拳、做操。坚持加强体育锻炼,提高身体的新陈代谢功能,增加出汗量,运用物理方法排除体内的湿热之气,以与外界达到平衡。



食为先

齐鲁晚报

B06

2014年4月22日 星期二
编辑:徐洁
美编:宫照阳 组版:韩舟

“约会白沙溪黑茶”有奖征文 爱上白沙溪,不喝别的茶

父亲是个木匠,在我们村里,他的木工手艺是最拿得出门的,再加上父亲脾气好、腿脚勤,乡亲们都很乐意找他帮忙,可他从不收人家钱,乡亲们也没有给钱的习惯,不过,他们总是想方设法给父亲炒几个小菜,泡上一壶好茶喝。乡亲们都知道:父亲爱茶如命。

“爹,您都是快七十岁的人了,腰椎又不大好,整天为人家干这忙那的,也不挣钱,图个啥啊?”姐姐经常这样劝父亲。父亲就憨厚地笑笑说:“人家请我喝茶哩。”

去年年底,邻居老张为女儿订婚宴庆贺,因为父亲帮忙给做了一些家具用品,父亲自然就成了宴席的

座上客。回来时,父亲从老张家里拿来一个黑色长方形的茶盒子,盒子右上角印着“大隐1953芽尖茶”几个字,左下角盖着一个白沙溪的金色图章。父亲兴奋地对我们说:“今天在老张家,别人喝的都是普通的红茶,老张给我喝的是他女婿从城里带来的白沙溪黑茶啊!哎呀,你们不知道,这茶的味道,茶气柔和,陈香浓郁,回味悠长,品在嘴里太有感觉了,我觉得这是我这辈子喝过的最好的茶了。听他的女婿说,这茶还能降血压、降血脂、缓解前列腺炎呢!呵呵,今后我要么不喝茶,要喝就喝这白沙溪黑茶!”说完,他把那个漂亮的茶盒子摆放在了橱窗里一个

显眼的位置。

今年2月6日,是父亲的68岁生日,我又专门买了几盒白沙溪黑茶送了回去。村里好多人都过来参加寿宴,我恭恭敬敬地向父亲敬茶。父亲端着白沙溪黑茶,脸上的皱纹都舒展了许多,眼里闪着亮光。他朝大伙说:“平时都是大家请我喝茶,今天,我回敬乡亲们一杯白沙溪黑茶,这茶可是闺女从老远给我买来的,各位好好品一品。”言语之间透出无限的骄傲。

前两天,母亲打来电话说起父亲的身体:“自从你给买了白沙溪黑茶,天天乐得屁颠屁颠的,每天都喝上几杯。我看着他的脸色红润了不少,晚上起夜的次数也少

了,身体更硬朗了。”

“‘爱上白沙溪,不喝别的茶!’这已经是你爹的口头禅了!”母亲说。(文/王九霞)

征文启事

征文主题:我和白沙溪黑茶有个约会

第一期征文奖品:

一等奖(10名):湖南安化白沙溪茶园免费游;二等奖(20名):免费参加茶友品茶会(济南),获赠精美茶礼;三等奖(100名):白沙溪黑茶礼包一份。

投稿方式:发送到bsxhcsd@163.com或邮寄到济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室,邮编250014。

韩寒跨界也玩豆浆机?

“一饮一啄,莫非前定。”一句带着文艺范儿的广告语掀起了很多人的猜想,喜欢跨界的韩寒,这次也要进军豆浆机军团?韩寒的ONE说,把事情想得简单一点,复杂世界里,有一个就够了。九阳的one cup说,复杂世界里,一杯就够了。这是要联姻的节奏啊!

ONE与九阳合作推出豆浆机的事件愈传愈真,但明眼人一看即晓,one cup应该是九阳一家出品,只不过是韩寒旗下的ONE“一个”以及

相关资源对这个新产品进行了大范围的推广配合,才合力掀起了这股健康文艺风。

这款名为one cup的创新产品4月8日开始大摇大摆地出现在One的东西栏目,“一个”APP开机页、屏间广告页等。

随后,微博上@一个APP工作室官方微博发布了预售信息,对one cup和ONE书籍进行捆绑式销售。

同时@大冰、@张晓晗Oliver等与ONE关系密切的人物晒出自己使用one cup的场景,一时间引发了多方调侃,出现了话

题韩寒拍戏晒黑#为美白,岳父卖豆浆#,更有网友认为#One跨界推出豆浆机#。各种猜测不断,让one cup这个新产品获得了又一次的大量关注。

更具迷惑性的是,不在线上双方暧昧联手,在韩寒的新餐厅“很高兴遇见你”,笔者也看到了由one cup提供的等位饮料,同时one cup的饮品也已进入了餐厅的菜单。粉丝的大量自发发图转图宣传,更使年轻时尚的网友深信了one cup与ONE气质上的融合。

但事件至今,始终未见韩

寒本人为one cup作任何“背书”,合力开发产品的迹象并不明显。这应该是一场节奏紧密的事件营销,受益者不仅仅是韩寒的ONE团队、九阳的one cup团队,还有所有期待商业化运作的自媒体人,这次事件的确可以作为线上线下跨界营销的合作范本。

只是接下来,两个团队恐怕还要深入观察和追踪,韩寒的粉丝会不会买九阳的账,九阳的用户又能不能适应韩寒的范儿?联姻之后,幸福与否就不是品牌商说了算。

“百名名老中医公益国医文化节”将在济举行

由济南国医堂医院主办的“2014中国山东百名名老中医公益国医文化节”启动仪式,将于4月26日上午在济

南南郊宾馆开幕。届时,来自省内外100名著名老中医专家学者将出席开幕式,并开展学术交流。

据主办方国医堂医院院长南云生介绍,本次文化节历时16天,其间将举办“中国中医药文化论坛”、“中国中

医药文化学术报告会”、“名老中医专题讲座”、“百名著名老中医大型健康公益义诊”等主题活动。

“还笑童颜 爱满齐鲁”

——中国侨联笑玮儿童血管瘤胎记慈善基金行

他们因爱来到人间
却因上天的疏忽
被印上了特殊的符号
承受着心灵和身体的双重伤害

中国侨联笑玮慈善基金
寻找百名血管瘤胎记患者
——马上行动获得慈善援助

国家级政府血管瘤胎记专项慈善基金

山东唯一指定医院——济南长峰血管瘤医院



活动时间:即日起——6月3日

Baidu 百度

笑玮基金在线申请

百度一下

“还笑童颜 爱满齐鲁”——济南长峰血管瘤医院

中国华侨公益基金会
OVERSEAS CHINESE
CHARITY FOUNDATION
OF CHINA

济南长峰血管瘤医院
JINAN CHANGFENG
HEMANGIOMA HOSPITAL

主办单位:中国华侨笑玮儿童血管瘤胎记慈善基金会

唯一承办单位:济南长峰血管瘤医院

官方申请热线及微信
400-012-0699

