

本报2014夏令营今起开始招募

可选择秦皇岛、特战分队、香港三条夏令营路线

本报聊城6月30日讯(记者 李军) 即日起,由齐鲁晚报·今日聊城和旅游百事通联合举办的夏令营开营,秦皇岛、特战分队、香港三条路线夏令营开始招募营员。本次夏令营面向全市小朋友和本报小记者,报名地点:齐鲁晚报·今日聊城编辑部(聊城市兴华西路与向阳路交叉口西北角),咨询电话:8277092。

秦皇岛四天三晚成长夏令营路线(1160元/人),该路

线中亮点为避暑胜地北戴河,夏季温度在20-30度之间;趣味活动有赶海拾贝、抓螃蟹比赛等;观看海底生物、陆地动物园、鸟类迁徙地、海陆空动物知识一网打尽。

夏令营首日从聊城出发赴南北戴河,途中开展“快乐小课堂”,奥林匹克大道公园进行开营仪式。参观历届奥运冠军的浮雕像,学习他们顽强不屈为国争光的精神。

北戴河海边进行挖螃蟹大赛(自备小桶和小铲子)。金

色沙滩上的快乐拾贝体验,挖牡蛎、捉海星、掏螃蟹、捕海虾、捞海带、捡海螺、放理想漂流瓶。乘坐游船畅游大海,听老船长讲述游轮构造。

第二天下午至第三天,参观新澳海底世界,游览野生动物园,乘车赴金沙湾沙滩雕大世界,高尔夫练习场等等。还将进行真人CS竞技。

特战分队四天三晚特训营路线(980元/人),聊城乘车出发赴徂徕山下特训营营地,当天入队仪式、学习特战

分队队歌、队列训练、特战教官军事表演、观看军旅题材影片。

香港六日夏令营路线(3680元/人),香港海洋公园、迪斯尼乐园各玩一整天,看烟火表演、星光大道、科技馆、太空馆全接触等。由于香港需办理赴港通行证及有效签注(办理周期为20天左右)请各位家长提早办理。参加本夏令营的学生年龄为10--18岁,10岁以下学生需要家长随行陪同。

养出铮铮“铁骨”

如果把人体比喻成一座生命的大厦,那么骨骼就是这座大厦的支柱。一旦骨骼出现问题,如中空脆化,人体就将像一栋钢筋被锈蚀朽化的房子,岌岌可危。

钙是强健骨骼的最基本元素

人体的骨质由柔韧的骨基质(主要由胶原蛋白构成)和坚硬的矿物质(主要为钙质)组成,两者互相匹配,使骨骼得以胜任运动和保护、支撑人体的使命。

在中国骨质疏松患者已超过1亿人,50岁以上女性发病率高达30%以上,在办公室工作的白领更为普遍,且有年轻化趋势。骨质疏松主要是骨基质和矿物质均不足,骨质含量减少,骨脆弱,其后果是容易造成骨痛、骨折、形体畸形等。是否发生骨质疏松与年轻时的骨量(骨峰值的高低)以及年老时骨量减少的速度有关。骨健康更多取决于年轻时的营养,争取增加骨峰值,并在中老年时补充钙质,减缓骨量下降的速度,则可有效预防老年后出现骨质疏松。

与骨健康密切相关的营养素

钙:骨矿物质的主要成分,人体总钙量的99%存在于骨质和牙齿中。镁:骨细胞结构和功能所必需的元素,有助于骨盐沉积。维生素D:可促进小肠钙的吸收和骨质钙化。维生素K:协助活化人体的骨细胞,增加骨质与钙的结合力,有效形成骨钙素来增加骨质密度,进而强化骨骼。维生素A和维生素C:参与骨基质中胶原蛋白和粘多糖的合成。蛋白质:合成骨基质的重要原料,并促进钙的吸收和储存。

合理安排饮食

日常饮食是最好的补钙渠道:乳和乳制品含钙量多且吸收率也高,是优先选用的补钙食物,对于伴有高血脂症的老年人,可选用脱脂奶或低脂奶;食用可以连骨或壳吃的小鱼、小虾;硬果和大豆含钙量也多,不妨多吃点;新鲜的蔬菜和水果富含维生素C,应保证每天充足的摄入量(但含草酸多的菠菜、空心菜、洋葱头等不宜多食,因为草酸会干扰钙的吸收)。

养成良好的生活方式

人体在负重活动状态下能使钙质更有效地沉着于骨组织中,提高补钙的效果,所以缺钙者应经常运动,最好是有一定负荷的运动,如跑步、爬山、上下楼梯等;人体皮肤在紫外线作用下可合成维生素D,建议每天晒太阳15~30分钟,让身体合成充足的维生素D,促进钙质吸收。

中山大学营养学教授 蒋卓勤

第一期小报童报名接近尾声

想通过卖报锻炼自己的抓紧报名啦

本报聊城6月30日讯(记者 李军) “讲卖报故事,我们有同伴成功竞选上了班长。卖报款给爸妈买礼物,我们看到爸妈的眼泪。又一年暑假,我们在约好的原地等待。”本报2014暑期营销秀开始报名后,一大批原小报童和家长开始追忆那些卖报的日子。

暑期营销秀开设团队报名,每3人一个团队,小报童可自由组队。团队参赛不与个人参赛比较,单独比赛,比赛过程中不得换人、不得加人帮忙、不得中途放弃。比赛过程中,本

报将对各团队比赛情况跟踪报道,鼓励互相合作、互相支持,培养小报童团结协作的作风。

目前,第一期名额报名人数已经接近尾声,不少小学生组团来参加。今年暑期营销秀设置了众多环节,让孩子们参与就有收获、参与就能成长。本报将组织培训会,邀请营销专家为小报童门讲解营销技巧,邀请交警为小报童们讲解卖报时注意的安全,邀请医生等为小报童们讲解暑期户外防暑。

根据活动安排,2014年“昌

润·莲城”杯暑期报童营销秀活动分两批进行,每期营销周期为15天。每期都设金银铜奖及明星奖,金奖一名奖金1000元,银奖3名各奖现金500元,铜奖8名奖金各200元,明星奖15名,能15天每天都坚持下来的小报童均能获得荣誉证书。3人还可组团申报团队奖,团队奖一组共奖励500元。活动期间,为小报童们设置每日擂台赛,公布“营销小明星”们的售报量,最终根据小报童们的销售量评选出营销金、银、铜奖若干名。小报童卖报收入均归

个人所有。

报名需携带两张一寸彩色照片、个人户口页复印件,符合条件的学生可致电报名电话咨询。报名地点:齐鲁晚报·今日聊城编辑部(兴华西路古楼街道办事处2楼),咨询电话:8277092。

昌润·莲城报名点:昌润·莲城售楼处(东昌路市委东100米光岳宾馆对面),咨询电话8800789,8800678。

县(市、区)报名电话:临清2331234、15506671979;莘县7769123、18653617087。

长期占用临时停车位,大半年无人开走

小区业主怒砸无主“僵尸车”

本报聊城6月30日讯(记者 张召旭) “我们小区有一辆出租车在临时停车位上停了大半年的时间了,一直没见挪过地方,这两天不知道被谁给把车玻璃砸了。”欧景丽都小区业主王先生反映说。

30日上午,在振兴路欧景丽都小区临时停车位上,停着一辆蓝色出租车,出租车的前牌照已经没了,左后轮胎也已瘪了,轮毂锈迹斑斑。该出租车的左侧前后车窗玻璃都已经龟裂,前车窗玻璃被人砸掉了一部分,车玻璃散落了一地。记者注意到,车内中控区还有部分配件已经破损。

“这辆车在这里停了有大半年时间了。”小区业

主王先生说,一开始的时候,很多业主都以为主车可能临时有事没有出车,可时间一长大家才知道这辆车彻彻底底成了“僵尸车”。“前段时间除了后轮胎没气以外,这辆车还是完好的,但是这两天不知道被谁把车玻璃给砸了。”

“小区里还有其它的僵尸车,一直占据着临时停车位,虽然没有什么危害,但这样一来就会影响小区其他业主停车。”王先生说,他也向物业反映过,可物业表示临时停车位停车免费,也没规定停车时长,对于小区业主私人财产他们不能随意处置。他们也不知道这辆车是谁的,所以也没能给这些僵尸车挪挪地方。



出租车的玻璃不知被谁给砸坏了。

本报记者 张召旭 摄

聊城鲁华旅行社有限公司

L—SD—17029

暑期特推线路

一、“德行好少年”国学夏令营：

- 1、国学7天夏令营：**2380元/组**（孩子**1580元**，家长**800元**）
营期：7.15/7.21 8.7/8.13 8.16/8.22
- 2、国学21天夏令营：**13800元/人** 营期：7.10 /7.31 8.4 /8.25

二、主题夏令营：

- 1、“梦幻草原、拥抱自然”夏令营 **1300元/人** 营期：每周——周五
- 2、“梦幻大海、军事探奇”夏令营 **1080元/人** 营期：每周——周五

三、西藏线路：

- 1、西宁青海湖加西藏全景游三卧13日**4380元/人**（7月2、6号）/**4580元/人**（7.11号）， 卧飞11日**5880元/人**（7月2、6号）/**6080元/人**（7月11号）
- 2、西藏全景品质游双卧12日**3800元/人**；卧飞10日**5000元/人**
团期：7月5—12日

更多夏令营线路请到店内咨询

电话：13963588665 13869501599 QQ：2262491565 821579811
地址：聊城市花园南路125号(人民公园南100米路东)