

百花园 花城资讯, 一网打尽

1日生活指数



旅游:适宜 天气较好,丝毫不会影响您出行的心情。



穿衣:较热 建议着薄外套等服装。



感冒:少发 感冒机率少,避免长时间在空调屋内。



交通:良好 气象条件良好,车辆可以正常行驶。

菏泽市图书馆8月份免费电影放映安排已出炉

19部精彩大片等你免费观赏

本报菏泽7月31日讯(记者赵念东) 7月31日,记者从菏泽市图书馆获悉,图书馆8月份免费电影放映安排已经出炉,将有19部精彩影片放映,市民

可免费观看,放映时间为下午2点半,放映地点还是在三楼市民学习中心。

据悉,8月1日播放《冲出亚马逊》,8月2日播放《目标站》,8

月3日播放《新地雷战》,8月5日播放《城市游戏》,8月7日播放《大笑江湖》,8月9日播放《大兵金宝历险记》,8月10日播放《黑鹰坠落》,8月12日播放《海神密

码》,8月16日播放《章鱼历险记》,8月17日播放《博物馆惊魂夜1》,8月19日播放《非诚勿扰2》,8月21日播放《同桌的你》,8月23日播放《黑猫警长》,8月24

日播放《博物馆惊魂夜2》,8月26日播放《夺樽》,8月28日播放《像小强一样活着》,8月30日播放《魔幻仙踪》,8月31日播放《先知》。

健身达人张卫东:

慢跑、快走,“跑走”了脂肪肝



本报菏泽7月31日讯(记者李德领) “以前高血压、脂肪肝等,现在经过慢跑、快走的健身方式,这些‘富贵病’彻底没了。”家住牡丹区的张卫东看到本报寻找菏泽健身达人栏目后,打来电话向市民推荐自己的健身方式。

今年44岁的张卫东家住牡丹区,以前自己做生意时,由于不注重饮食、休息、运动等,导致中年发福,体重逐渐上升,最重时达到262斤,更让他担忧的是,在一次体检中查出了高血压、脂肪肝等“富贵病”。“后在朋友的建议下开始锻

炼,也认识到‘运动+营养=健康’的理念。”张卫东说,他首先在饮食上控制,并进行均衡营养,“以前喜欢吃烧烤,现在几乎不吃,晚上也很少吃饭,平时多补充蛋白质、维生素等,要做到营养均衡。”

“现在每天都坚持慢跑或者快走,有时还会打羽毛球,户外空气不好时,就在家做健身操。根据自己的时间,每天都要坚持一定的运动时间。”张卫东说,运动要适量,贵在坚持,有时单位忙需要出差,即使在外地也会抽出时间慢跑。

经过2年的时间,张卫东的体重由262斤减到192斤,更让他与家长高兴的是,在一次体检中,高血压、脂肪肝全都不见了,这也坚定了他继续锻炼的信心,“我还会继续坚持下去,并将运动+营养=健康的理念传播给更多的人。”

互动方式

您可以关注今日菏泽微信,将健身故事和心得以及联系方式(最好带个人生活照片)写在对话框里发送到今日菏泽平台,并及时转发今日菏泽微信推送的健康跑信息。

工作人员会在微信平台筛选出一些健康故事和心得,对提供者发放由安利(中国)日用品有限公司提供的精美礼品。对于获奖者,本报工作人员会根据您留的联系方式及时和您取得联系。我们还会对一些健康故事和心得在报纸上重点刊登。

本报官方微信添加方法:1、添加朋友→搜号码→输入“今日菏泽”;2、扫描今日菏泽官方微信二维码。

您也可通过拨打电话15054655267,分享您的健身故事、心得,此外也可以将健身故事、心得发送到邮箱qlwbjrhzldl@163.com参与活动。

对于健康跑活动资讯,今日菏泽官方微信、2014崔莱健康跑(菏泽站)互动微博进行实时刊登。



齐鲁晚报今日菏泽官方微博



健康跑(菏泽站)微博

齐鲁晚报·今日菏泽携手菏泽春秋旅行社



专业品质夏令营:

赠送:纯棉营服两件、营帽、营包、营员卡、营员手册、1张集体照等;

★《爸爸去哪儿》长隆动物总动员双卧六天(长隆+深圳) 2680元;

活动主题:游越秀公园,听羊城故事,观黄埔军校,访中山大学,大学城,科学中心展望未来。重走“爸爸去哪儿”大电影唯一拍摄地——长隆世界级野生动物王国。玩转深圳世界之窗,驾起明斯克航母,漫步大梅沙。

★“我是草原小雄鹰”双卧八天(山西+内蒙) 2080元 (单飞 2480元)

活动主题:览“天下奇观”悬空寺,品山西醋文化,赏云冈石窟。我是草原小牧民,骑马,放羊,搭蒙古包,品手抓羊肉,祭敖包,观赛马,看摔跤,举行篝火晚会,访蒙古族牧民家庭,品尝各种奶制品。穿越沙漠,把会唱歌的沙子带回家!

专业夏令营辅导员陪同;内外兼修、身心共养!给我7天,还您一个健康独立的阳光少年!

★“孔孟之乡,圣地国学夏令营”七天1980元;

活动主题:破冰、军训、红十字急救、无线电测向、小木工制作、攀岩、崖降、户外绳结、创意沙雕、拓展训练、联欢晚会等。



大手拉小手快乐亲子游

★烟雨桂林船游漓江——冠岩溶洞、古东瀑布双卧五日四星纯玩游(全程无购物)

1760元/人(菏泽起止 天天发)

★北戴河+承德+京北第一草原清凉五日游

1380元/人(菏泽起止 每周一发)

9月10号专列

▲山海关、北戴河、丹东、朝鲜、新义州、平壤、开城(板门店)、沈阳、抚顺、满族故乡—赫图阿拉城 空调专列11日游

硬卧上铺:4680元/人 硬卧中铺:4980元/人

硬卧下铺:5280元/人 软卧上铺:5680元/人

软卧下铺:5880元/人

温馨提示:需提前在户籍所在地公安局办护照

报名热线:0530-6266069 6266068 报名地址:菏泽市太原路1198号(老交警支队对过路西)

报社咨询热线:15053099988 13305308068 请点击:www.hzcqly.com