



大视窗

●休闲进行时

来千佛山扒一扒 “语文课本中的济南”

本报9月23日讯(记者 万兵 通讯员 胡春媛 赵蓓) 国庆期间,千佛山景区将举办“秋韵泉城——语文课本中的济南”经典诵读比赛。感兴趣的市民即日起可通过微信参加初选,从语文课本中寻找老济南的身影。

工作人员介绍,举办此次活动主要为唤起泉城市民热爱家乡、赞美家乡的情怀,让外地游客深层次了解济南、感受济南。凡是大、中、小学语文课本中描写济南的课文,或者济南籍诗人、词人、文人所写的入选语文课本的作品均可纳入诵读范围。

活动举办时间为10月1日至3日上午9:00-11:00,地点在千佛山景区南门外齐鲁石刻文化苑。

灵岩寺国庆长假 天天有活动

本报9月23日讯(记者 乔昱佳) 10月1日至7日国庆节期间,灵岩寺将举行第七届佛教文化节,天天都有精彩的佛事文化活动上演。10月1日上午10点,将在大雄宝殿举行本届文化节的开幕式暨邀请佛舍利仪式。1-4日,在大雄宝殿举行瞻仰佛舍利、感悟人生真谛主题活动,邀请游客瞻仰佛舍利;5-6日,在大灵岩寺僧团禅房举行高僧说法,开启人生智慧的主题活动。

天下第一泉 桂花飘香迎客

本报9月23日讯(记者 万兵) 9月24日-10月7日,为迎接“十一”国庆节,济南天下第一泉风景区趵突泉景区将在沧园内举办金秋桂花展。

此次桂花展展出叶色浓绿的金桂、银桂、丹桂、四季桂等十余个品种上百盆各色桂花盆景。工作人员介绍,园内百余盆桂花将于近期进入盛花期,上午与傍晚桂花的香气最浓郁,游客可以选择这两个时段赏桂。

潘传贤书法展开幕

本报9月23日讯(见习记者 王晓莹) 9月22日上午9时,“笔卷风云 情系齐鲁”潘传贤书法作品展在济南市铁路局文化宫开幕。潘传贤先生现为中国铁路文联副主席,专工狂草。此次共展出作品108幅,以草书作品为主,作品展出时间自9月22日至25日,开馆时间为上午8:00至12:00,下午2:00至5:00。观众可免费前往参观。

翰墨人文,大美舜耕

本报9月23日讯(记者 许建立) 为庆祝山东省人文艺术研究院舜耕书画研究会成立两周年,9月22日至28日,舜耕书画研究会举办“翰墨人文 大美舜耕”会员艺术作品展。此次作品展包括“翰墨雅韵”书画作品展、“幸福舜和”摄影作品展、“炫彩生活”手工艺作品展、“书画同源”传统文化研讨会和会员作品评选。

“拍课堂”这周六开课

本报9月23日讯(记者 许建立) 家里有单反相机不会用?拍出来的照片构图不理想,想找人指点却找不到门路?这都不是事,跟资深摄影玩家交流的机会来啦。

27日本周六上午8点15分,齐鲁晚报第三期周末“拍课堂”走进市中区舜耕街道阳光舜城,讲座地点设在济南舜文中学北教学楼4楼会议室。想交流的话可打齐鲁晚报读者服务热线96706100。

●养生课堂

“秋冻”是要分人群哒! 医生提醒,“秋冻”虽好,但不要硬撑

随着气温的下降与回升,又到了满大街乱穿衣服的季节。不少市民秉持“春捂秋冻”的理念,夏装还没有收入衣柜。医生提醒,“秋冻”要适度,不是所有人都适合“秋冻”。

本报见习记者 范佳

适当“秋冻”可提高抵抗力

“对于体质正常的人来说,适当‘秋冻’可提高抵抗力。尽量添加衣服不要太早,稍微慢半拍。”山东省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成介绍,中医理论上讲的“阳气”根据季节不同分别表现为:春生、夏长、秋收、冬藏。“春夏

时人的阳气在外,要活动出汗,把阳气散发出来,气息才能通畅,但在秋季,阳气要往内里潜藏。如果过早加上衣服,会大量出汗,就把阳气逼出来了。阳气储存不够,就不能耐受冬天的寒气。”

患病人群、婴幼儿不适合“秋冻”

“‘秋冻’虽有道理,但要根据个人体质。”宋鲁成说,像患有高血压、心脏病等心脑血管病患者,如果不注意保暖,可能导致病症突发。

此外,患有慢性支气管炎、哮喘,或体质虚弱,易出虚汗,手脚冰凉的人群也要依据气候变化适当加衣,增加到感到温暖即可,以不出汗为度。“关节炎和风湿性疾病的患者疼痛部位要适当保暖,但不要出汗。胃寒型人群要注意肚腹保暖。”

“秋冻”别硬撑,注意局部保暖

“当气温骤降,早晚温差大时,要及时加衣,不要硬撑,低于25℃就应该穿长袖了。”宋鲁成说,这段时间感冒发烧人很多,大多是早晚穿衣不注意造成的。“肚腹部要注意保暖,肚腹受凉,则伤了中气,容易腹泻。”

秋季穿衣不当,儿童容易手脚冰凉。张莉建议家长要经常摸摸孩子的小手小脚,以手脚温暖,背部不出汗为宜。“孩子活动后,或婴儿由醒

到睡的过程中,代谢状态改变,背后会出汗。可给孩子背后垫个汗巾,出汗后把汗巾拿开,保持衣物干燥,才不容易感冒。”

对于如何提高人体的耐寒能力,宋鲁成建议,用凉水洗脸洗手,不要过早用温水。饮食方面适当补充蛋白质,多吃肉类豆类坚果类食品。老年人为了防止血脂增高,可吃些鸡鸭鱼等白肉。“适当锻炼身体,但不要过于剧烈,大汗淋漓。”

●小记者在行动

“终于看到农作物的真面目了”

本报48名小记者到省农科院参观,边学习边采访专业范儿十足

本报9月23日讯(记者 王若松 实习生 刘霄云) 走进田间地头、参观展览馆、采访一线科研人员,21日,齐鲁晚报小记者团的48名小记者一起来到齐鲁晚报读者俱乐部的实践基地——山东省农业科学院参观并学习农科知识,小记者们边学习边采访,专业范儿十足。

今年上二年级的刘东宁第一次以小记者的身份参加活动,“孩子很高兴,感觉一切都是新鲜的,能长见识很好!”刘东宁妈妈告诉记者。“我以前只是从课本上学习农科知识,今天来到作物所看到了农作物的‘庐山真面目’,真是大开眼界呀!”小记者李王麒麟高兴地跑过来对记者说。

“福娃”畅游山西通天峡

本报9月23日讯(记者 李飞) 21日,济南市旅游爱心工程启动。作为系列活动的一部分,济南市中国旅行社和山西通天峡景区联合组织了一次“旅游献爱心活动”,济南市儿童福利院的45名师生成为首批受益者,两天的时间他们免费畅游了地处太行山南麓的通天峡风景区。

据悉,“旅游爱心工程”是由济南市旅游协会首创的公益项目,目的在于帮助困难家庭的青少年学生和其他弱势群体,走出家门,圆梦旅游。

爱护牙齿要从小做起

每年的9月20日为全国爱牙日,济南市瀚正齿科诊所日前为博雅幼儿园的70多名小朋友进行了保护口腔健康的教育。牙科医生告诉小朋友们,爱护牙齿要从小做起,要天天刷牙,少吃含糖食品。

(本记)

●看您关心的

黄河河务局局长 今到12345接热线

本报9月23日讯(记者 刘雅菲) 23日上午,记者从济南市12345市民服务热线了解到,24日上午10:30,市黄河河务局党组书记、局长许建中将带领有关人员到12345热线接听市民来电,听取市民关于黄河水资源利用、防汛抗旱、工程建设、生态黄河建设及机关政风行风建设等方面的意见和建议。

市民可拨打12345、发送短信(106-3531-12345)、登录济南政府网市长信箱、通过新浪腾讯济南12345官方微博微信参与。

21.5万张

“十一”火车票未取

本报9月23日讯(记者 宋磊 通讯员 韩晨亮) 从济南火车站获悉,济南火车站将“十一”运输期限定为9月28日至10月7日,截至23日上午9时,济南站已售出30余万张车票,其中,未取走的车票21.5万张,占总售票数的7成多,济南站工作人员提醒广大旅客尽早取票,以免耽误行程。

据济南火车站工作人员介绍,国庆节期间车站预计将发送旅客77万人次,日均7.7万人次,同比增长11.6%。9月30日和10月1日为出行高峰,其中10月1日为最高峰,预计发送量将突破10万人次,或再创历史新高。

根据现已售出车票情况来看,9月29日—10月1日、10月5日—10月7日,省内如威海、烟台等沿海旅游城市,省外如南京、上海、杭州、南昌、九江、成都、武昌、长沙、西安、北京、沈阳、长春、哈尔滨等地的动车、高铁一等、二等软座车票,普通列车软卧、硬卧车票已基本售罄。只有部分列车剩存少量硬座车票及站票,其他假期运输时间和方向的车票也较为紧张。

截至23日上午9时,济南火车站已售的30余万张车票中,尚有21.5万张车票未取,约占总售票量的71%。

总站南区新增 5条跨省热点线路

本报9月23日讯(记者 宋磊 通讯员 朱吉响) 为了方便“十一”期间旅客出行,总站南区新增至山西长治、上海启东、宁波等跨省部分热点线路,满足旅客出行需求。

此外,部分热点省内线路也加密了发车班次。济南至汶上,发车时间调整为7:30-18:20,平均45分钟一班;济南至嘉祥,发车时间为10:40-13:20,平均50分钟一班;济南至茌平、宁津、武城、夏津、泰安等线路,发车时间加密到半小时一班;商河加密至20分钟一班;济南至禹城、平阴、明水加密至15分钟一班。

历城警方开通 护照绿色通道

本报9月23日讯(记者 杜洪雷) 出国的机票和签证都已经办好,可是郭先生在申请南非过境签时护照资料页不足被拒签。22日下午,历城公安分局了解到郭先生的情况后,立即为其办理了加急护照。

22日下午3时许,郭先生带着材料来到历城出入境管理大厅申办护照。在民警的引领下,郭先生迅速填写完了各项申请资料,提交资料和缴费。“我们会在第一时间对郭先生的资料进行审核,将资料传到市局,尽量在最短的时间办出护照。”出入境管理科科长吕祥说道。



小记者们边参观边采访,专业范儿十足。
本报记者 王若松 摄



福娃们在通天峡前合影。 本报记者 李飞 摄

