

齐鲁晚报大篷车 动起来



百名市民齐跑迷你马拉松抗流感

传递健康生活方式,还有专业健身教练上阵指导

本报2月12日讯(记者 唐菁) 进入寒冬以来,多发的雾霾天气和季节性流感影响着人们的生活与身体健康。为增强体质,抵御雾霾,近日,齐鲁晚报和漱玉平民大药房联合举办健康大篷车开展迷你马拉松户外健康活动,活动吸引了近百位热情市民参赛。

据中国田径协会官网显示,中国2014年举办的注册马拉松赛事共有50场,比2013年多了11场,热爱跑步的中国人与日俱增。马拉松不仅是一项健康时尚的运动,也是一项充满魅力的运动,传递着活力、健康的生活方式,更是弘扬着积极向上、坚持不懈的生活态度。

“开展迷你马拉松活动,是为了让每一个市民都形成参与运动的习惯,形成人人运动,人人健康的氛围。”漱玉平民大药房工作人员唐小保说,希望通过本次开展的社区健康家庭运动,引领全市居民加强日常身体锻炼,不断增加个人健康保健意识,全面提高全民对抗流行性疾病的抵抗力和应对能力。

“防治流感,与病毒赛跑”



近百位市民参加本报联合漱玉平民大药房举办的迷你马拉松活动。 本报记者 王鸿哲 摄

是这次迷你马拉松户外健身活动的主题,记者在现场看到,活动开始前还请来专业健身教练进行走前热身操指导。并为居民普及雾霾、冬季流感知识及如何有效预防冬季流感等药理知识。据悉,参加活动的年龄范

围在10岁至60岁之间,以社区居民为主要活动对象。

迷你马拉松比赛后,还邀请了健康专家为现场参与活动的市民进行“灰尘雾扰防流感”主题讲座,冬季是季节性流感的高发期,尤其是近来受

全国雾霾天气影响,让患呼吸道疾病及流感人群骤增。专家建议家中要常备流感用药,尤其对有宝宝和老人的家庭而言,防治这些疾病应在家中常备合适的药物,建议大家选择中成药,切忌滥用抗生素。

百脑汇淄博店 爱心捐赠福利院

2015年春节将至,为了让淄博市社会福利院的孩子们感受到社会的关爱,12日上午,百脑汇淄博店员工在店领导的带领下看望了市福利院的孩子们,并为孩子们送去了水果、饼干等礼物,市福利院的工作人员对百脑汇的爱心捐赠表示了感谢!

随后,在市福利院工作人员的带领下,百脑汇员工参观了孩子们生活、学习的地方,他们表示:在付出爱的同时,这更是一次心灵的感悟,这些孩子是需要关爱和温暖的。社会应给予孩子们更多的关注,让每一个孩子都能在爱心的呵护下茁壮成长。

百脑汇淄博店负责人表示:百脑汇此次爱心捐赠代表了我们的心意,今后我们会一如既往的投身公益事业,为更多需要帮助的人带去阳光和温暖,付出爱,传递爱,让公益成为百脑汇的一种习惯。



百脑汇淄博店为孩子们准备的爱心捐赠物品。

相关链接

淄博市体育中心 春节正常开放

本报2月12日讯 羊年春节将至,近日,记者从市体育中心获悉,为方便市民体育锻炼,淄博市体育中心在春节期间将正常开馆。

淄博市体育中心相关负责人介绍,市体育中心将在春节期间正常对外开放。中心综合馆可以开展乒乓球、篮球、羽毛球等活动;游泳馆提供游泳开放服务;体育中心全民健身广场可免费进行篮球、门球、乒乓球、羽毛球等项目活动。

体育中心为春节开放做了精心的准备,加强了安全检查和设备维护,确保提供符合国家标准的场地器材及设施配备。并配备了专业的救生、救护人员,确保参加健身的群众的安全。