



“山东好人”2014十大年度人物颁奖晚会举行

商孝江当选十大年度人物

◎健康小贴士

夏季出门前 不妨先吃点醋

夏天,天气炎热,容易出汗,损耗了大量体液和各种营养物质,人们不仅易发肠道疾病,有时还会浑身乏力、食欲不振,在此建议您,夏天应多吃“酸”味食物,能敛汗止泻祛湿,可预防流汗过多而耗气伤阴,又能生津解渴,健胃消食。

盛夏出汗多,醋不仅是我们日常生活中不可缺少的调味品,还是一种药物,具有许多重要作用,如:帮助消化,利于吸收,多吃点醋能提高胃酸浓度,增进食欲并促进消化液的分泌,促进含钙物质析出钙离子;调节体内酸碱平衡,减轻和消除疲劳;增强胃肠道的杀菌能力,增强肝脏机能;扩张血管,防止心血管疾病、糖尿病的发生。

此外,夏天人易疲劳,醋酸具有促进新陈代谢功效,可以帮助人们恢复精力,醋还有很强的抑制细菌能力,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏季凉拌菜加点醋可起到杀菌的作用,特别是凉拌海味食品如海蜇以及食用海产品加醋,可预防副溶血性弧菌食物中毒。醋渍食物不仅增加风味,还可防腐。

食用醋的方式很多,既可以蘸着吃,也可以在平时做蔬菜时,适当放点醋。在炖煮肉、骨、皮类的食物时,也可添加一点醋,这样不仅能使这些食物快速熟透,还能促进其中蛋白质充分分解。值得注意的是,饮用食醋虽然对人体有益,但不可过量,要因人而异。如有胃溃疡和胃酸过多者不宜饮用,否则,不仅会灼伤消化道,损伤食道和胃黏膜,加重病情,还会影响人体内酸碱平衡。对这一类人,可饮用绿豆汤、菊花茶之类以防暑降温。食用后应立即漱口,以保护牙齿。(新华)

本报聊城5月25日讯(记者张召旭 通讯员 吕言亮 贾珊)

22日晚,“山东好人”2014十大年度人物颁奖晚会隆重举行,聊城市执法局工作人员商孝江当选2014“山东好人”十大年度人物。

本次颁奖晚会由山东省委宣传部、省文明办、大众报业集团、省总工会、团省委、省妇联、山东广播电视台7部门联合举办。颁奖典礼上,商孝江等十大年度人物登台受领殊荣,全国道德模范代表李学海、刁娜、刘振华等为他们

颁奖。

商孝江是聊城市执法局指挥调度中心副主任、支队治理乱贴乱画办公室主任,在他的带领下,原来城区遍地都是的小广告已经难觅踪迹。他带领的队伍承担着6条主干道、20余条次干道及100余条背街小巷的广告治理任务,一年时间清理小广告近百万条,总行程15万公里,相当于围着赤道走了3圈还要多。

同时商孝江也是一名热衷公益的爱心市民,15年时间里他献

血60多次,累计献血总量达3万余毫升,相当于6个成年人的总血量,多次被国家卫生部授予无偿献血金奖、银奖。如今,商孝江成了聊城市中心血站的常客,也成为了血站对外宣传义务献血的模范标兵,不少市民在他的感召下,参加到了义务献血的行列。

2014年全省共535人入选“山东好人榜”,评选52名“山东好人之星”。今年初,活动组委会综合网络投票和专家评审会意见,从中推出了“十大年度人物”。

园林栽植各类苗木11.1万余株

本报聊城5月25日讯(记者张召旭)

记者从聊城市园林管理处获悉,今年以来,园林部门从提升城市管理的精细化水平入手,以全面提升城市园林绿化管理水平为重点,开展城区道路绿化带、人民公园、街头绿地、居民庭院综合整治,努力打造色彩丰富、层次分明的绿化景观,形成“人在花园里,城在绿树中”的园林生态景观。

园林部门重点对东昌东路更换国槐、湖南路两侧破硬建绿、东

板桥北徒骇河东岸绿化、西板桥二干渠两岸绿化,道路沿线多处公厕周边绿化等集中整治,进一步提升绿化景观,现在已完成湖南路、东昌路等十余处绿化改造,尤其是通过集中整治使道路沿线多处公厕绿化环境得到显著改观。

对城区主干路柳园路、昌润路、东昌路等及火车站广场绿地进行了苗木补植,做到行道树、绿地无缺株、无枯死树,绿篱无断档。截至目前整理苗床1.9万平方米,开挖树穴3751个,栽、补植各

类绿化苗木11.1万余棵,地被2.8万平方米。采取有效措施应对干旱,保证花灌木的健康生长。针对春季干旱,及时对城区绿化集中浇灌,共浇水11.8万余吨,有利缓解旱情,促进苗木返青发芽。

配合全市开展的城乡环卫一体化工作,完成了春季修剪、锄草及绿地巡视和管理。及时清除落叶、流动垃圾、树挂及栓绳挂物,对城区东昌路、湖南路、昌润路等主干道实施喷水除尘,共出动水车430车次,喷水8600吨。

老有所乐

25日,人民公园老年秧歌队的队员们在水城广场上排练扇子舞,据了解,该秧歌队的成员中,年龄都在50岁以上,很多都七八十岁了,但她们顶着烈日坚持排练。

本报记者 邹俊美 摄



注意力不集中—毁掉孩子前途的元凶

有部分家长认为儿童注意力不集中根本不用管,等到孩子长大了自然就好了,持这种观点的家长可能会毁掉孩子的前途。

注意力不集中在医学上称为注意力缺陷多动综合症,英文简称为“ADHD”,是一种常见的儿童行

为异常疾病。经医学和心理学部门统计结果显示,它排在我国中小学生十大心理疾病的首位,发病者以剖腹产和独生子女居多,男女发病比例为4比1。

注意力有四要素:稳定性、转移性、分配性和广度性,任何一项要素有缺陷都可以诊断为注意力

缺陷多动综合症,有的孩子稳定性有缺陷,被诊断为儿童多动症。通过权威测试,学龄儿童的学习成绩和注意力水平是成正比的,注意力不集中是儿童“高智商,低分数”的罪魁祸首!

注意力不集中如果得不到及时的治疗就有可能造成生活障碍、

学习障碍,特别是对孩子的学习造成的影响最为明显,对学龄期的孩子影响巨大,如果不及时进行改善或纠正,将耽误孩子学习文化知识的黄金时间,影响将来升学和就业!

注意力不集中危害的是孩子的前途,比其他疾病对孩子的伤害

都要大!

注意力不集中的表现:聪明伶俐,成绩低下;做作业慢,边做边玩;上课听讲,心不在焉;平时会做,考试做错;能说会道,丢三落四;思想超前,行为幼稚;被动学习,不求上进;沉迷电视,游戏成瘾。咨询电话:0635-8265809

◎生活小点子

妙用肥皂盐水

除香烟味室内吸烟后烟雾缭绕,用蘸醋水的毛巾在室内挥舞或点燃两支蜡烛,烟味就随即消除。

除霉味要预防抽屉、壁橱、衣箱里散发霉味,可往里面放上一块肥皂,就能使霉味消除。

除油漆味新刷油漆的墙壁或家具有浓烈的油漆味,只要在地板上放置两盆冷盐水,油漆味即除。

除室内怪味室内通风不畅时,经常有碳酸气味,在风扇上滴上几滴香水或花露水,待日后慢慢散发出香味,室内就清香扑鼻了。

除厨房异味可将桔子皮放在火上烤,异味即可消除。锅内放少许食醋,点火使其蒸发,也可消除异味。

除厕所臭味将一盒清凉油打开盖放在角落低处,臭味即可消除。一盒清凉油可用2至3个月左右。

倡导核心价值 凝聚中国力量

聊城高级财经职业学校
举办教工书法展

本报聊城5月25日讯(记者刘云菲 通讯员 丁骁 孟炳南)

近日,聊城高级财经职业学校举办了以“培育和践行社会主义核心价值观”为主题的教工书法展。展览借书法艺术蕴涵的中国传统文化精髓和审美意趣,进一步浓厚了该校践行核心价值观的文化氛围,全校师生接受了一次中国传统艺术文化的滋养、精神上的洗礼和升华。

“翰墨飘香远,艺涵德乃馨”。近年来,该校以举办书法、绘画、摄影展览等多种形式在全校培育、传播社会主义核心价值观,使师生员工通过政治认同、理论认同和情感认同,在践行社会主义核心价值观中产生行为模式的预期转变,收到了良好效果,精神文明建设成果显著。

聊城大学书法系副教授、市书协副主席方建光,秘书长王宝宏等聊城书法界名人受邀到场观展。