

六月天,济南夏天热浪又来,市区纳凉地点哪里去?咖啡店、书店、校园,清新范儿、文艺范儿十足,泉水边、柳树下,最亲近自然。记者盘点济南夏天纳凉之最,看看都有哪些地儿好乘凉。

本报见习记者 张玉岩 高寒 孙业文 唐园园

最舒适

乘凉还可以免费喝水读报纸

这段时间,烈日照,热浪吹,让许多奔走在大街上的市民着实吃了不少苦头,为了给市民提供纳凉服务,每年济南市都会开放一批人防商城,不但提供专门供市民休息的座椅,还会让你在休息的时候免费喝水和读报纸。

8日下午2点左右,记者来到经一路的英雄山人防商城,顺着商场楼梯越往下走感觉越凉快,和室外蒸得人快要窒息的感觉相比简直就是天壤之别。

人防商城一名工作人员告诉记者,在今年5月份的时候商场的空调就开了,许多市民开始选择在人防乘凉。“现在时间还有点早,按照以

最小资

咖啡店、甜品店,一杯冷饮一日时光

最小资的纳凉地点,算得上是各种特色咖啡店、甜品店了。到了大夏天,有时间,又有情调的文艺小青年们,都喜欢去特色咖啡小点消磨炎炎夏日时光。

小彭是一个自由撰稿人,工作地点不拘一格,一到夏天,小彭就不想憋在闷闷的房间里冥思苦想。“对我来说,夏天最好的纳凉去处就是各种特色咖啡小店,芙蓉街旁曲折的小巷里没准儿就有一个,曲水亭街上这种饮品店也较多,还有就是隐藏在地下店的特色小店。”

小彭最喜欢一家地下街角的咖啡店。早上不是太热的时候到店里,点上一杯咖啡或者冷饮,然后就可以在店里耗一天,奶茶喝完还可以再继续杯。

小彭说,咖啡店里的环境比较安静,比较有利于工作,店里还有一些小说,杂志可以看看,免费的WIFI蹭。“码字不想码了,就看看店里的书,跟店老板聊聊天,有时候还会跟去咖啡店喝咖啡的人聊天,听听他们的故事,

往的惯例,人防纳凉点应该是在7月份正式开放,到那个时候商场还会提供饮水处。”

据悉,去年济南市人防办开放的纳凉点有经十一路英雄山人防商城、经四路人防金街商城、马鞍山路银座购物广场人防店、华润万家济南大众广场人防店,合计开放面积13万余平方米,市人防办还在纳凉处设置了座椅1320多张、饮水处20处,电视机76台,娱乐读物,人防宣传资料420余份。

人防办的工作人员告诉记者,现在正式开放的人防商城纳凉点名单还没有制定出来,近期就会发布,并表示这样的纳凉点只会越来越多。

给自己积累一下素材。”

像小彭一样喜欢最小资的纳凉地点的,还真不少。到了暑假,高校附近的咖啡馆每天都有那么几个去纳凉的。“有一些假期留校复习考研的学生会来这里复习,都是宿舍里没有空调,有空调的教室占上位的同学。咖啡馆一般都比安静,学校附近的店价格也不是很贵,还是比较能满足这些有调调的小朋友。”山大附近一家咖啡店店长介绍,

老城区县西巷内的泉乐坊商业街以及曲水亭街附近,有些特色小店,曲折幽深的小巷、小桥流水的小店,是小资一族夏日爱去的乘凉场所。

除了特色小店,快餐、甜品店也是纳凉好去处。“现在还没有到最热的时候,七八月份济南最热,那时候又赶上学生放暑假,店里的人明显比平时多。”泉城路上一家肯德基店的店员介绍,“很多人来这里点一些甜品冷饮,几个人坐下来聊天,一坐就是一天,大热天实在不大适合在外面闲逛。”

躲开烈日去哪里?细 人防纳凉点可免费喝水读报,明湖新区水畔也



环城公园也是市民避暑纳凉的好去处。(资料片) 本报见习记者 高寒 摄

最清新

大学树下好乘凉

小时的休息时间,校园里凉快,吃完饭打算在这儿休息一会儿。”民工小季说,他老家是河南的,来济南打工一个多月了,几乎每天中午都会在大休一个多小时。“校园里温度低,有风,最重要的是有个地方可以躺躺,我很喜欢。”

“教室和宿舍里太闷了,远不如校园里舒服。”山大的张同学说,他明年打算考研的研究生,竞争激烈,现在就开始复习。“虽然教室里有风扇,但是吹的都是热风,一点都不凉快,加上许多人都在教室里复习,空气污浊得很。”他说,校园里温度不高,并且空气清新,在校园里的学习效率远比在教室高。

“校内和校外简直就是两个世界,外面的阳光照得皮肤火辣辣的,山大校园里不仅环境好,还凉快。”张阿姨是山大的一名退休职工,现在主要的任务就是看孩子,基本每天都会带孙子来山大乘凉。“孙子在校园里睡得特别香,起来后也很有精神,推孙子在校园里转转,还能锻炼身体。”

据了解,除了洪家楼的山大校园外,济南还有不少这样的老校区,例如位于山大南路上的山东大学中心校区、文化东路上的山东师范大学、舜耕路上的济南大学东校区、二环东路上的山东财经大学燕山校区,学校里由于绿化好,温度普遍低于周边的地方,再加上浓浓的学术氛围,真可谓“大学树下好乘凉”。

专家:多方案诊疗功能障碍符合规范治疗

功能障碍诱因多样化,诊疗方法不能过于单一

近日,在山东东方男科医院的候诊大厅,笔者见到了络绎不绝前来检查治疗的功能障碍患者。通过走访,笔者了解到这些患者都是奔着东方男科的“多方案治疗功能障碍”而来。据了解,男性功能障碍目前呈现病因多样化态势,而作为省内首批专业男科医院的东方男科,提倡功能障碍要多方案治疗并付诸于实际,正是该院专业化与规范化的真实写照。

专科诊疗 少花冤枉钱

“在这里,能让人感到一个十几年专业品牌医院的规范发展,很多项目都明码标价,专家的讲解和诊疗都周到到位,治疗的费用和用药都是按照国家标准一的价格标准。咱老百姓看病还是要买规范的专科医院啊,不花冤枉钱!”准备出院的德州李先生早早的就起床收拾东西,疾病得到治疗,准备坐早班车回家。

据山东东方男科医院马波院长介绍,32岁的李先生以功能障碍为主诉来医院就诊,综合检查发现他并没有器质性疾病,不建议李先生一直想要进行的手术治疗,建议采取中西医结合的

方法,调整李先生的体质和原发病因来进行整体治疗。

半信半疑的李先生经过几天的住院诊疗,病情明显好转,医生认为可以出院带回家自行康复治疗。

病因多样化 催生方案多样化

中国中医科学院广安门医院男科主任医师贾金铭教授表示,功能障碍是男性综合状况的一种表现,单一的治疗方法已经不能为男性健康提供全方位的保障,所以应该从整体出发,注重整体调理。目前山东东方男科医院主推的多方案应对男性功能障碍,已经在患者和业界中引起了较大反响。

专业男科 走在诊疗探索前沿

作为省内首批专业男科医

院,山东东方男科医院始终坚持“技术兴院,规范诊疗”的办院宗旨,把品牌建设作为医院生存发展的生命线。十几年来,医院不断举办、参与各种国内外大型的学术交流会议,不断引进先进的设备,精湛的技术,使医院诊疗技术一直走在国内前列;不断与国内男科权威泰斗进行互动,提升医疗团队的诊疗理念和技术水平,使强大的医疗团队成为患者放心就诊的保证,也为医院赢得良好口碑的法宝。

作为医院重点建设的性功能障碍诊疗专业,医院先后斥巨资引进各种微创诊疗设备和国际前沿技术,以顺应新时代健康诊疗的要求,目前该院首推的“多方案治疗功能障碍”,已受到业内和患者的广泛关注。



贾金铭教授在我院接诊患者

相关链接

**广大男科患者均可电话
网站报名预约**

男性患者如有相关问题可拨打山东东方男科医院24小时健康专线**0531-82988882**或 직접 登录山东东方男科医院官方网站 <http://www.82987977.com/> 进行咨询预约,也可到英雄山路162号与专家进行交流。



扫描二维码
享更多优惠

数泉城纳凉点之最 藏着避暑点,小伙伴你造吗



大明湖畔的亭台楼榭很适合纳凉。 本报见习记者 高寒 摄



商场、书店成了纳凉的好去处。本报见习记者 张玉岩 唐园园 摄

最文艺

驱夏日之炎,品书香之意

9日中午,记者看到泉城路新华书店的面正在装修中,一踏进书店,冷风就将炎炎吹走。虽然是工作日,书店中仍有不少市民,文学小说前木凳上坐满了各个年龄段看书的市民。

市民张先生今天休班,平时爱看书的他,将书店作为他消夏充电的必去之处。“书店氛围很好,环境也比较舒适,夏天来这里读书还是挺享受的。”

记者看到,有的市民坐在桌前,有的靠着书架,有的则直接坐到了地上。书店还提供免费无线信号,为市民提供便利。

泉城路新华书店经理李海燕介绍,在书店不管是看书还是蹭凉,都是没有问题的。李海燕介绍,目前来书店读书纳凉的人不少。“有几个小伙子,天天来,脸都混熟了。如果是暑假,人会更多。”

李海燕介绍,除了个人读书外,不少家长也会带着孩子到书店的“儿童体验区”。“既可以玩儿,还可以读书,我们还定期举行各类活动,也是个夏季消暑的好去处。”李海燕介绍,随着暑假的到来,书店会举行各类活动,沙龙,“我们愿意传播读书文化,推广读书的习惯,欢迎越来越多的人来书店。”

最方便

夏季纳凉最好的去处,还是各大商场。一进入夏季,各大商场里的空调就开足了冷气。8日,记者走访了世茂国际广场、万达广场、恒隆广场以及银座地购等众多商业广场,从烈日炎炎的室外进入这些商场内,凉爽的感觉立马透过全身。

“商场中冷气开得足,有时候光是路过商场门口,就觉得温度瞬间降了好几度,那时候真想跑进去降降温再走。”

最清凉

作为免费公园,环城公园不仅性价比高,夏天也是一个避暑胜地。由于沿河,地势较低易被树木、楼房遮挡,走在公园中,几乎是一次“不见天日”的旅程。

顺着护城河东岸,从泉水浴场径直向北,沿小路拾级而上,便是曲折通幽一般的绝妙好景。

最隐秘

在大明湖畔,也藏着不少能够乘凉避暑的地方。大明湖新区沟壑纵横,亭台楼榭众多。穿梭在其中,走上几步就能看到天然免费的乘凉点。如果逛累了,找处小亭子歇一会儿,吹着徐徐凉风,听着竹林摇摆摩产生的沙沙声,真可以过一个美

最济南

避暑领域,泉水是不可或缺的。除了环城公园,五龙潭,趵突泉公园内也都有着近距离接触泉水的地方,玩着泉水来避暑,这种看似奢侈的事情,也只有济南人能够享用了。

在五龙潭公园,有一处“清泉石上流”景点。人们可以光着脚丫,踩在流动着泉水的青石板

大商场,有吃有喝有座有网

大多数的城市综合体中,都有专门供顾客休息的座椅,一些商场还提供免费WIFI。恒隆购物广场中还有一些造型独特的座椅,一位妈妈正在陪着4岁的小女儿玩。“夏天外面太热,老是在家里闷着对孩子也不好,今天就是陪孩子出来玩玩,别的地方都太热,太阳太晒,商场里有小孩的游乐场,玩够了也能在休息区休息休息。”

商场工作人员介绍,不是周末,加上还未到济南最热的时候,

商场里的人还不是很多,再过段时间,来这里纳凉的人就更多了。“商场里也要赚人气,来商场避暑的人也有很多是我们的潜在客户。”

8日中午,新开业的CCPARK艺术生活主题购物中心一冰激凌店里,一群学生正在休息。“午休时间教室里没有空调,太热了,就到冰激凌店里蹭凉。”一名学生说,记者看到,除了在店里蹭凉的,还有几个初中生在蹭网,冰激凌店里的两台电脑前,围了一圈学生。

环城公园景区最凉快

更难得的是,此处虽与车马喧嚣的大道仅有一步之遥,却很少有忙碌的人们光顾。在大树的遮蔽下,毒辣的阳光很难照到此处,再加上临水的地形,此处的温度相比十几米外低了不少。

再往北便是青龙桥。在桥上坐着小憩,凉风会夹杂着护城河

的水汽穿过桥洞,再加上不时经过的游船画舫,真是一个一坐坐一天的好地方。

在环城公园,像这样的幽静之处不胜数,护城河特有的“小”与“精”,更能让游客浮躁的心沉下来。在心静之后,凉意也就自然而然地到来了。

明湖新区水畔暗藏避暑点

妙的午后。

从北往南经过北渚桥,几十米处就是竹港清风景点。竹港清风其实是位于小东湖中的一座小岛,南北通过桥梁同陆地相连,因岛内遍布竹子而得名。而对于这里的避暑效果,曾有人作出“烈日炎炎蒸蒸暑气,清风阵阵

此中来”的诗句来形容。

在大明湖新区中,像这样的湖边亭有近十个,每一个亭子均被绿植环绕,而在其中,位于梅溪桥上的小亭也是很好的避暑点,景区内的桥一般为拱形,地势较高,虽然风不断,但很少有树木能够遮到。

一边纳凉一边享受济南范儿

每到夏天,天下第一泉景区总会推出大碗茶来帮助游客降温消暑。大碗茶选用的是茉莉花茶,用泉水冲泡而成。有专家表示,降温消暑,冷饮不如热茶。到了趵突泉了,何必再吃处处都有的冰棍雪糕,还是来一碗极具济南特色的大碗茶吧。

《古剑奇谭》《锦绣缘》主演 当红小生蔡俊涛亲贺海峡周年庆典 感恩17载筑梦再启航 海峡周年盛典荣耀绽放



2015年6月7日,海峡整形周年盛典盛大启幕,本届盛典用“齐鲁医美正品联盟”、“海峡翼基金——我们·爱微笑”、“无痛玻尿酸品鉴会”、“海峡丽人荟VIP俱乐部成立”等篇章,回顾17年医美品牌海峡入驻济南来的辉煌历程与展望,并向泉城人民真诚献礼、感恩答谢,传扬安全整形理念,启动公益爱心行动。

活动当天,当红小生蔡俊涛在济南海峡美容整形医院亮相,并作为海峡翼基金公益大使启动2015齐鲁大型唇腭裂患者专项援助公益活动——“我们·爱微笑”。祖籍山东淄博的蔡俊涛,2007年参加《加油!好男儿》获得重庆赛区冠军,并参与拍摄《一起来看流星雨》等多部热播剧,与杨颖、黄晓明等大牌明星都有合作。



为庆祝海峡周年盛典,济南海峡美容整形医院特别联合美国艾尔建、法国高德美、韩国LG生命科学等世界500强医美品牌,一同启动齐鲁医美正品联盟,希望能通过这一行动,树立齐鲁规范整形榜样,让更多求美者安全变美。



蔡俊涛表示,他此次前来济南,是作为海峡翼基金形象大使启动“我们·爱微笑”公益活动,作为这一公益活动的首位受益者,来自泰安的王娟女士也走上舞台,与大家分享了自己的故事。蔡俊涛还现场捐款3万元注入海峡翼基金,专门用于援助唇腭裂患者。



17年亚洲整形品牌连锁——海峡整形周年盛典感恩答谢活动现场还特别推出了无痛玻尿酸爱美莱至

重惊喜!海峡整形周年盛典现场热闹非凡,庆典活动在嘉宾们热情的参与中圆满落幕,但是海峡向前奔跑的姿态和回馈新老贵宾的行动并没有停止,截止本月18日,海峡整形周年盛典惠活动仍将继续!更多优惠可详询:0531-58819999。

海峡美容整形医院
—— 专家 专项 专业权威 ——
美丽热线: **0531-5881 9999**
地址: 济南二环东路2828号省图书馆北邻