

和衷共济 | 齐鲁晚报·今日运河创刊12周年特刊

任城区借助高铁发展机遇,打造鲁西南发展高地

“北进西跨中优”,老任城建新城

孔孟之乡,运河之都,中华儒家文化的发源地。走在运河边上,铁塔寺、竹竿巷、昔日密集的船帆,谁数得清曾有多少繁华于此!如今,任城区也拉开了城市发展框架,北进、西跨、中优,借助高铁新区、老城开发的历史机遇,任城区将打造鲁西南城区发展高地。

本报记者 范少伟 庄子帆

打造城市“品牌” 留住城市记忆

走在任城区或崭新或古朴的大街小巷里,仿佛在历史与现实中间穿行。静静的树,悄然而立的楼宇,默默无语的街巷,一瞬间,你就会被深厚的文化底蕴、质朴的民风所吸引。李白曾在此云游,饮酒赋诗;康熙、乾隆曾在此驻足,题词作赋,留下众多民间传说。现在,古朴典雅的太白楼依然静立在济宁市城区古运河北岸。拾级而上,便见院内绿树成荫,古意悠悠。

今年任城区将立足打造文旅创意中心,树立全域旅游理念。加快济州古城综合开发,推进张山红色旅游、江北状元村等重点项目,建成纸坊街、打绳巷、北玄帝庙街3处历史文化街区,策划实施一批工业记忆、运河记忆、乡村记忆等文创项目。开工建设中动传媒动漫文化创

意园、山推工业遗址以及项目,留住老济宁城市记忆。

全力突破文化旅游创意产业,进一步传承挖掘任城区文化旅游资源,创新文化产业发展思路,打造文旅创意中心,形成“运河之都·中国任城”文化品牌;重点推进济州古城等文化旅游项目,打造一批3A级以上景区,发展乡村休闲、工业旅游新业态,全面释放创意效能。

巧抓高铁机遇 拉开城市框架

“北进”方面,加快城市“北进”战略规划研究,规划布局高铁经济新区。西延任兴路,北延琵琶山路、济安桥路等7条城市主干道,大跨度拉开城市北部发展空间,同时,强化服务功能,增强承载能力。

“西跨”方面,实施西二环和济宁大道西延工程,推进八里庙、西北街等片区开发,加快建设济宁市中医院新院。启动大运河西岸道路及生态景观工



任城森林公园初显林城相依景象。(资料图)

程,规划布局滨河公园、运河古镇等重要节点项目,打造济宁最美运河西岸。

“中优”方面,严格控制老城开发强度和建设密度,疏朗城市空间,破解交通堵、停车难、秩序乱等问题。强力推进纳入省计划的32个棚改项目,实施济安桥路综合管廊建设工

程,打通红星西路、枫杨路、铁北路等城区断头路。综合整治68个老旧小区,升级改造20条小街巷,新建5处公园、10处休闲绿地,新增停车位3000个,持续提升道路绿化水平,推动城市实现有机更新。

从2017年起,任城区高标准规划涉农镇街、高水平推

进镇街驻地改造。重点发展中心村、保护特色村、整治空心村,推进环境整洁村、生态文明村提档升级,显著提升绿化美化亮化净化水平;大力实施美丽乡村建设,全面提高美丽乡村覆盖率,大幅改善农村人居环境,实现“乡村有乡愁”。

“动出健康,创造生命精彩”赵之心全国大型公益巡讲走进济宁

快报名!“运动教父”要来济宁啦

济宁糖尿病、心脑血管病患者马上拨打0537-3150588报名,即可免费领取价值398元“赵之心运动法”讲座门票,498元血糖仪和全年试纸150条或298元糖尿病健步鞋一双(二项任选其一)仅限500个名额,报名从速!

4月6日,“动出健康,创造生命精彩”——运动教父赵之心全国大型公益巡讲走进济宁。据了解,赵之心老师通过风趣幽默的动作展示,短短一个小时的讲座,全场总是欢笑不断,每场讲座高达一百次以上掌声,欢笑声至少五百次。

运动是慢病病友奔向健康的“良方”

赵之心老师指出,笑一笑十年少,动一动百病消;“溜达一小时,不如健步走十分钟。普通人的走路速度是每秒0.9米,那些走路速度低于每秒0.6米的人死亡的可能性会增加,而那些走路速度超过每秒1米的人寿命则较

长”。“喜欢运动的人,就会离慢性病远一些,对抗慢性病最好的“良药”就是运动”。赵之心说,运动能促进血液循环,促进人体新陈代谢,强化各组织器官功能。很多人懒得动,不愿意动,疾病加

重,这就好比河水,流动的河水,水质就清澈,死水就容易浑浊变质。

他的运动格言是,“人是饿不死的,而是撑死的;好吃懒动最容易诱发慢性病;没事儿就要“欺负”两条腿,拍拍腿踢踢张手,垫垫脚尖”!

——市民电话报名,免费领取千元健康大礼——

多走一步健康路,少吃一粒苦药片,赵之心老师的“运动防堵法”简单实用、科学有效,“每天坚持10分钟,浑身都舒服!”赵之心运动法一学就会,一用就灵,通过赵之心的指导,坚持长期科学的锻炼,有助于您各项指标趋于正常,故而深受众多慢病病友的欢迎。他指出,科学运动靠的不是强化训练,而是注重技巧,平衡人体的自我新陈代谢调节。

如果你是一位糖尿病或心脑血管疾病患者,想学习科学的运动形式,现在马上拨打0537-3150588报名,即可免费获得以下健康礼包:

- 免费援助:价值398元“赵之心运动法”讲座门票一张;
- 免费援助:价值298元胰岛功能检测一次;
- 免费援助:价值1798元“心肺眼肾”全身并发症预警筛查及多普勒颈动脉彩超检测各一次。
- 免费领取:498元血糖仪和全年试纸150条或298元糖尿病健步鞋一双(二项任选其一)
- 免费获得:赵之心教授专家团队一对一权威健康指导方案一份。

■ 报名电话: 0537-3150588

■ 特别声明: 本次活动由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办,济宁市任城电视台一合与厚德仁协办,纯属公益,不向市民收取任何费用,望广大心脑血管病、糖尿病患者相互转告!



谁是赵之心?

他热心公益,高举全国健身大旗,致力于引导全民健康运动,他在全国举办科普健身讲座超过8000余场。他创立了一套运动康复疗法——“赵之心运动防堵法”,开创了“用运动改变命运”的医学奇迹;一生致力于运动防治糖尿病、心脑血管病等慢病,他遍游教育足迹贯穿中国南东北西,现场指导居民进行有效锻炼,为无数糖尿病、心脑血管病等慢病患者解决了健康问题,累计受益人数近百万。他曾出版过《日常健身百科》《如何运动才健康》、《28种不生病的锻炼方法》等几十部畅销书籍,发表文章近600余篇,深受广大喜爱,在医疗保健和健身相结合方面做出了突出贡献,他就是被誉为“运动教父”的——我国著名运动教育专家赵之心教授。