



大流量、全家用
家人通话还免费

A版
100
元/月

80GB + 1000
20GB省内共享流量, 每成员+2元各享10G定向流量
分钟成员本地互拨

2-6
人



谁是“最美青年”?等您来选

即日起关注“济宁共青团”公众号,就可为心中的好青年投票



本报首发报道的“护士妈妈”郭海花也参选“最美青年”。(资料图)

本报济宁3月27日讯(记者 范少伟 通讯员 王荣辉 颜欣欣) 由中共济宁市委宣传部、共青团济宁市委等单位联合开展的“践行社会主义核心价值观 争做‘济宁最美青年’”主题活动进入投票阶段。即日起,关注“济宁共青团”公众号,就能为您心中的

好青年投上一票。前期经过各级团组织和有关单位层层推荐,全市共产生“济宁最美青年”候选人80名。分为爱岗敬业好青年、创新创业好青年、诚实守信好青年、崇义友善好青年、孝老爱亲好青年五大类。评审采用网络投票、专家评审两种方式,经过初评

和终评两个环节进行。关注“济宁共青团”公众号可参与投票,投票时间为3月27日12:00到4月4日20:00;每个微信帐号限投票一次;每个类别(爱岗敬业好青年、创新创业好青年、诚实守信好青年、崇义友善好青年、孝老爱亲好青年)至少选择一名候选

人进行投票;可同时为多名候选人投票。严禁任何形式的刷票或违规拉票,一经发现查实,取消评选资格。

经过评选,最终将命名10名“济宁最美青年”,20名“济宁最美青年”提名奖,并颁发证书、奖杯。各县区、各单位动员本地区、本领域的

基层团组织广泛开展“我眼中的‘最美青年’”大讨论活动,组织团员青年对“最美青年”入围人选的先进事迹进行对照学习、充分讨论、交流心得,凝聚共识,在此基础上积极参与投票。

济宁这两天刮大风、下小雨 市民出门要多穿衣、备雨具

本报济宁3月27日讯(记者 李蕊)“大风降水天气要来啦!”27日16时许,济宁市气象台发布了降水、大风预报。受黄淮气旋影响,27日夜间至28日上午,济宁自西向东将出现一次小雨过程。过程降水量5~10毫米,降水过后,将出现4~5级偏北大风,气温有所下降。

“根据目前的预报情况看,这场雨最早将从济宁西边的梁山、嘉祥、金乡一带自西向东开始下。”济宁市气象台气象预报员介绍,虽然雨最早从西边开始向东

部推进,由于气旋中心位于鲁中,所以济宁北部地区的曲阜、泗水降雨量最大,雨量预计在小到中雨级别。其他县市区普降小雨的可能性较大。受这次受黄淮气旋影响,随后两天的气温将有所下降。

27日夜间到28日白天,多云转阴有小雨,南风转北风4~5级,阵风6级,最低气温8℃,最高气温12℃;

29日,多云转晴,北风转南风3级,最低气温4℃,最高气温17℃。

“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

济宁糖尿病、心脑血管病患者请注意!

4月6日,赵之心为济宁慢病患者开“运动处方”



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!

“一直坚持运动,可不知道怎么做才科学?,”“赵之心要来济宁了!”,4月6日,“运动教父”——著名运动专家赵之心“动出健康,创造生命精彩”全国大型公益巡讲将走进济宁,届时,赵之心将为济宁慢病患者开“运动处方”,通过规范、科学、实用的运动形式,教广大糖尿病、心脑血管病患者一套科学的运动方法,每天10分钟,让您远离慢病。

每天运动10分钟,你也能做到!

一身标志性的运动装,走路时双脚轻快弹跳,长期活跃在电视荧屏、社区、公园,诙谐的语言、肢体表现,他就是被誉为“运动教父”的著名运动专家赵之心老师。赵之心老师认为,像糖尿病、心脑血管病等慢病都是生活方式

病,吃的好了,动的少了,典型的营养过剩,“好吃懒动,最容易引起血压、血糖和血脂的升高”。

据了解,赵之心的运动法,轻松快乐简单易学,针对不同环境、身体状况,就能让您在家里、公园、办公室等任何场所轻松实现操

体梦,只需简单的动作,让您多运动,少吃药。坚持运动一个月,血糖能下降,血压、血脂等指标也可以趋于平稳,还能提升胰岛等全身器官代谢功能,长期坚持,身体自我调节机能得到恢复,能对抗各类并发症。

穿双好鞋,走健康路

据了解,本次大型公益巡讲活动,符合条件者将免费发放血糖仪+全年试纸150条或赵之心养生健步鞋。穿一双好鞋,不仅能避免糖尿病并发症,还能促进下肢血液循环,提升人体自身代谢免疫。运动专家赵之心教授特别友情提示:树老根先老,人老脚先衰。老年人一定要穿老人特制鞋,挑鞋子应遵循“鞋前宽、鞋中窄、鞋跟硬”的原则,鞋子必须具有防滑、减震、平衡、舒适、透气、轻便的功能,还要耐穿。或许,一堂讲座,就能增进你和家人的健康理念,这是一次真正的走向健康的快乐之旅,如果你患有糖尿病、高血压、冠心病、脑中风、等慢性病,赶快报名参加吧!错过一次,就错过一次健康机会!

——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“运动防糖法”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,故而深受众多慢病患者的欢迎。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“心肺肝肾”全身并发症预警筛查及多普勒运动彩超超检测各一次;
- 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!