

济南“后花园”诚邀你一起奔跑

地标马拉松战火重燃,5月19日相约生态南山



去年的南山马拉松赛,参赛者在青山绿水中开跑。 资料片

本报济南4月25日讯(记者 宫照阳 实习生 孙啸 金娜) 齐鲁晚报2018地标马拉松系列赛战火重燃,5月19日一起相约生态南山!报名即日开启,诚邀800名马拉松爱好者奔跑南山,“跃”览齐鲁!

齐鲁晚报2018地标马拉松系列赛首站赛事为“鲁能地产杯”第二届生态南山马拉松赛,比赛时间为5月19日。该赛事是齐鲁晚报2017年联合山东省体育局、泰山体育产业集团,以及众多品牌商业机构共同打造的本土全民健身品牌。

2017年度,地标马拉松先后在济南、临沂、淄博、济宁等地举办11场,参与选手超过15000人次,为山东全民健身事业的发展做出了积极贡献。2018年度,地标马拉松再度升级呈现,经过严格的审核和考察,齐鲁晚报2018地标马拉松

系列赛成功入围“中国体育彩票”山东省第八届全民健身运动会。

南部山区是泉城济南的水塔、绿肺和后花园,是泉城人民周末郊游的首选目的地。“生态南山马拉松”以长达21.0975km的半程马拉松赛道为平台,以沿途的青山、绿水、乡村为窗口,充分展示南部山区的秀美生态、美丽乡村和热情民风。去年5月21日,“鲁能地产杯”首届生态南山马拉松成功举办,让参与赛事的近千名选手大呼过瘾。时隔一年,希望能给更多选手提供美好的赛事体验。

主办方将同步展开赛道摄影大赛,只要拍下选手们奔跑的影像,就可以上传图片至齐鲁壹点“情报站”参与评选,赢取精美礼品。此外,登录齐鲁壹点注册成为情报员的“健身达人”,还可以随时分享自己的健身故事,参与同步启动的月度、季度、年度“健身达人”评选,赢取丰富的奖品。

即日起,选手可通过齐鲁晚报官方新闻客户端“齐鲁壹点”在线报名;本场赛事报名不进行抽签,额满为止。报名成功以支付成功为准,赛事报名费50元/人。报名须提供县级或以上医院健康体检报告,或提供近一年内参加半程马拉松以上赛事的有效完赛证书;体检报告或成绩证书造假者,一经发现立即停止参赛资格。



扫码报名

“十大福利”助你开心跑马

万元奖金。按男女组别,以枪时成绩为准,现金奖励前30名,奖金总额超过万元。

参赛礼包。包括计时芯片、参赛T恤、号码布等。

完赛礼包。包括完赛奖牌、完赛补给等。

免费游园。主办方将联合济南市南部山区管委会为选手们提供旅游便利。

赛道补给。自起点开始每3公里设置一个饮料站+水站。

特色补给。在引入南山大樱桃特色补给的基础上,进一步补充时令新鲜水果作为赛道补给。

医疗呵护。固定医疗点、移动医疗救护及沿途工作人员,悉心为选手平安参赛保驾护航。

免费通勤。比赛日当天组委会将会在市区内安排赛事大巴,供参赛选手凭参赛号码布免费乘坐。具体路线规划将

于比赛日3天前在齐鲁晚报和齐鲁壹点公布。

专业靚照。齐鲁晚报资深摄影记者及齐鲁晚报“拍课堂”优秀学员,将在赛道上为所有选手拍摄精彩奔跑瞬间。可登录指定网址下载。

保险赠送。主办方为全体参赛选手赠送比赛日人身意外险。

本报记者 宫照阳 实习生 蒋兰星

济南长途汽车总站推“聊城精品线路”惠旅客

济南到聊城用时缩短20分钟票价降10元

本报济南4月25日讯(见习记者 王瑞超 通讯员 李昂 韩燕) 26日,济南长途汽车总站全新打造的聊城精品线路将正式运营,运行时间比原线路缩短20分钟的前提下票价优惠10元。

“去聊城一般都是出差,原来只能坐中巴车,乘车环境差

一些,路上还走国道,到聊城怎么也要两个小时,现在好了,能完美地帮我解决我所顾虑的问题。”试乘让张先生很满意。

近日,济南长途汽车总站全新打造聊城精品线路,并于4月26日正式上线运营,全面实行优惠票价。济南—聊城原票价53元,现优惠价仅为43元,且

精品线路班次密集,平均40分钟一班车,热点时段能达到30分钟一班。采取全程高速,运行时间比原来缩短20分钟。不仅如此,总站精品线路采用统一座套,座椅更加舒适,干净卫生,为旅客朋友提供更加舒适的乘车环境。调整后,聊城精品线路在济南长途汽车总站24号

检票口,聊城汽车总站18号检票口对开车。

济南长途汽车总站相关负责人表示,推出聊城精品专线是为满足广大旅客的需求,给旅客朋友提供更加精品化、细致化的服务和更加舒适便捷的乘车体验。

多年来,济南长途汽车总

站致力于打造精品,相继推出了“潍坊商务中巴”“聊城商务快车”等精品服务项目,为旅客朋友提供了更加细致化、定制化的服务。“五一”旅客运输高峰即将来临,总站聊城精品线路将作为济南至聊城线路的主力军,聚力打造“五一”旅客运输交通新亮点。

不开胸也能做心脏主动脉瓣置换

省千佛山医院郑晓舟:创伤小,恢复快,术后次日即可下床活动



本报记者 陈晓丽

时不时在病房走廊里溜达一圈,和别人聊聊天,83岁的赵大爷看不起完全不像是刚做过心脏手术的样子。

早在2015年,赵大爷先后晕厥过两次,但是未能明确原因。短短两年后,一直喜欢运动的赵大爷身体活动能力也开始出现问题,稍微一活动,就感觉

胸闷、乏力,并且全身浮肿。经过详细检查,赵大爷被诊断为主动脉瓣重度狭窄并已钙化,同时关闭不全,心脏负担是普通人的两倍多,需要手术治疗。

然而,让赵大爷和家人焦急的是,跑了好几家医院,医生都认为赵大爷年事已高,再加上病情复杂,手术风险过大,不建议手术。在多方打听下,得知山东省千佛山医院心外科在开展经导管主动脉瓣置换术(TAVR),手术风险大大降低,赵大爷的家人立刻带着他前来就诊。

经过反复评估和详细准备,15日下午两点,赵大爷在家

人的期待下被送入了手术室,本次手术由该院心外科副主任郑晓舟主刀。两个小时后,手术顺利完成,赵大爷被送回病房。术后第二天,赵大爷就可以下地活动,水肿也逐渐消失,这让他一下子卸掉了心里的包袱。

“主动脉瓣狭窄属于老年退行性病变,随着社会老龄化,发病率越来越高,流行病学调查发现,65岁以上人群中患病率高达3%-7%。”郑晓舟告诉记者,主动脉瓣是心脏供血的重要“阀门”,一旦出现病变,将严重影响供血能力,当患者出现头晕、胸闷、晕厥等症状时,如

未能积极治疗,两年生存率仅50%左右,五年生存率则不足20%,有很大猝死可能。

对于主动脉瓣狭窄的治疗来说,传统治疗以开胸手术为主,将狭窄的瓣膜置换成人工瓣膜。然而这种手术方式创伤大、需要体外循环、恢复期漫长,老年人以及患有开放手术禁忌病的人群往往无法耐受。随着医疗技术发展,TAVR应运而生。

郑晓舟解释,TAVR是利用导管在腿部静脉穿刺,直达心脏,替换掉已经磨损的瓣膜,对患者创伤小,术后第二天就

能下床活动,一周左右即可出院。2002年,法国实施了第一例TAVR手术,随后在整个欧洲和美国都迅速发展起来,截至目前全球已有30万余人接受了此手术。

但是受多种因素影响,我国目前还开展较少。为了让更多患者受益,2017年山东省千佛山医院在省内率先组建TAVR手术团队,由心外科、心内科、麻醉科、手术室、介入诊疗科、医学影像科、超声科等多学科的专家共同组成。如今,已先后完成3例TAVR手术,均取得理想的恢复效果。