



粉丝活动



GO·资讯

百余名逸粉周末尽享樱花烂漫

3月28日,本报逸周末和山东国旅联合组织的邹平樱花山旅游,受到百余名省城逸粉的追捧。小伙伴们分乘两辆大巴车来到繁花似锦的樱花山,享受了一场恰如仙境一样的赏花之旅,小编也有幸跟队前往。

刚到景区时,小编其实有些纠结的,因为去景区的游客很多,但是景区还没有建设完成,接待能力也有限,而当真正进入景区后,一行游客登上半山腰的樱花路时,所有的顾虑便挥之而去,取而代之的是对樱花美丽的赞叹和身心愉悦。

樱花山风景区的樱花长廊,位于景区登高的山腰中部,初入景区是完全感受不到。直至行至景区深处,才发现这里竟然蕴藏着绵延数公里的樱花路。登高之后,一条由樱花织就的玉带环绕整个山间。看不出人工打造的痕迹。步入樱花路深处,落英缤纷,游客或留影、或闻香,对其爱不释手,只恨不能将满山美景全部定格。园内六峰相连,层峦叠嶂。虽然景观尚未全部完工,不过有樱花足矣。



本期活动结束了,本报逸周末接下来还将陆续推出一些短线游活动,敬请逸粉们关注逸周末官方微信。

本报记者 任磊磊 实习生 王怡雯

猜鲁能中超胜负奖品升级啦

鲁能3日要客场对阵上海申鑫,通过逸周末微信(qiluyizhoumo)猜中胜负结果可赢奖品——由盛世纵横资源整合平台提供、山东康众食品有限公司生产的维生素C营养片一瓶(市场价88元)。猜中的济南小伙伴凭逸周末的回复信息可直接到济南舜泰广场2号楼25层和济南泺源大街2号大众传媒大厦6层齐鲁晚报呼叫中心领取奖品(自接到领奖信息半月内领取,超时视为放弃)。济南以外的小伙伴我们可以把奖品快递给您啦,只是快递费要自付。

参加方法:开赛前48小时至开

球前,发送“猜鲁能比赛结果(鲁能赢则需发送‘胜’,鲁能输则需发送‘负’,平局则需发送‘平’)+姓名+手机号码”到逸周末微信平台(每场比赛每个微信号限猜一次)。

山东康众食品有限公司是一家专注于纯天然、原生态谷物食品研发、生产、销售的公司。公司结合现代人营养结构需求,以谷物、豆类、薯类、坚果、油籽等植物的种子和根茎为原料,经过低温烘焙、个性化搭配和研磨成粉,为现代人提供天然、个性化、便捷的食补方案,帮助现代人搭建合理的膳食结构。

小长假出行

济铁加开2对管内动车

为方便旅客小长假出行,济南铁路局在清明节假期期间将加开济南—青岛,以及枣庄—青岛北—济南西2对管内动车组列车。4月3日和6日,青岛—济南间加开D9966次、济南—青岛间加开D9965次。其中D9966次青岛16:05开,胶州北16:41/17:01、高密17:15/17、潍坊17:45/17、淄博18:22/25、济南19:15到;D9965次济南19:47开,淄博20:29/31、潍坊21:07/09、青岛22:23到。

4月4日、6日枣庄—青岛北间加开D9968/9次、青岛北—济南西间加开D9970次。其中,D9968/9次枣庄7:11开,曲阜东7:35/37、泰安7:57/59、济南8:22/24、淄博9:19/22、潍坊9:59/10:01、高密10:30/32、青岛北11:09到;D9970次青岛北15:47开,高密16:21/23、潍坊16:51/53、淄博17:28/30、济南18:18/20、济南西18:36到。

本报记者 宋磊 实习生 王怡雯



医生教你,这样看中医才有效果

现在的保健意识越来越强,来看中医大夫的人也越来越多。亲,你会看中医吗?别以为就是医生问患者答这么简单。

由于每天都有大量的患者就诊,想让医生记住你不容易。初次看病,在短短的几分钟时间里,如何把自己的情况尽量多地让医生了解?复诊时,怎样尽快帮助医生恢复对你的记忆?这里面都很有学问,做得好和做不好,对患者的疾病治疗起着很重要的作用。哪该怎么做呢?看看国内一家权威健康媒刊发的文章吧,北京中医院的有关专家给亲们提出的具体的建议。

关注逸周末公众微信号(qiluyizhoumo),查看全部详细内容吧。点击逸周末微信页面右上角头像,还可以查看历史消息哦!

逸周末粉丝QQ群(384365359)——逸家人现在也开通了,欢迎亲们回家

春季提升免疫力,食补首选是海参

万物复苏早春日,草长莺飞三月天。随着上周气温的回升,柳树已经按捺不住春天的期待,一夜变绿,让我们感受到满满春天的气息。但是虽说春天已到,毕竟春寒料峭,气温忽高忽低,极易引发疾病,所以,滋补依然是早春时节的主旋律,海参是春季滋补强身、提升免疫力的首选食补佳品。那么,春季进补海参都有哪些好处呢?

春日吃海参强身健体

春季乍暖还寒,温度变化比较明显,省城济南本周一15时的温度已达27.2度,大有一天入夏之势,但到了周三15时的温度骤降至4.6度左右,两天气温骤降二十多度!天气变化反复无常,容易使人出现种种不适症状,患上种种疾病,因此

春季也被称作是“百草发芽,百病发作”的季节。养生专家认为,在春季养生方面,《黄帝内经》早就从起居、运动、情志、饮食等方面给出了明确的指导。从“顺应四时”这个最根本的养生之道出发,春季养生最重要的便是顺应春天阳气升发这个整体态势,并且在饮食上要适当地进食一些补品,提高机体免疫力。

市民又是如何看待海参的呢?

市民刘女士在医院工作,

春季用海参进补,有利于人体营养物质的吸收贮藏,能增加生命能量的储备,可增强机体的体质。”肾为先天之本,生命之根”;肺为后天之本、气血生化之源”。所以肾与肺都直接与人体的生理功能和生命活动有关,故有加强调补肾、肺的重要性和必要性。调查资料表明,约有85%的人平均每年要得3次感冒。感冒的发生与人体抗病能力的强弱有密切关系。当人们劳累过度,或气候突然变化,这时若不注意身体的保暖保养,感冒病毒或细菌就会乘虚发作,而春季食用一定量的海参,就可以增强人体抵御外邪的能力。

市民又是如何看待海参的呢?

市民刘女士在医院工作,

相对于药补来说,她更看重食补养生。“季节交替的时候尤其要注意防寒保暖,每年二八月,家里老人就非常容易感冒,今年春节的时候有朋友送来一盒众参缘海参,说老人吃了对身体好。吃到现在快吃完了,明显感觉婆婆的精气神要比以前更足了,我正打算再去买些回来。”

付老先生六十多岁了,老家是山东威海的。吃海参有20多年了,和笔者聊起来神采奕奕,一点不显老态。“我和老伴一年四季都在吃海参,因为我觉得海参这个东西,它重在防,不在治,你说你得了什么病,指望吃海参给治好,这不现实,真要这么灵,那大夫们早下岗了,海参其实就是一个潜移默化的作用,我现在跟老伴出去旅游,经常能碰到年纪差不多大的,当一打听说我们都六十

多了,他们都不信,说至少年轻十岁。”

“这几天天气变化比较剧烈,忽冷忽热地,买海参的人几乎要比平时多出2倍来,也有很多人是为父母来买的,现在广大市民也越来越认可海参的食疗养生效果,”众参缘海参的工作人员告诉笔者。

一天之计在于晨,一年之计在于春,春日进补提升免疫力,你选好海参了吗?

(美文)

众参缘致力于为山东广大消费者提供更具性价比的淡干海参。产地直销,省去中间环节,直达消费者手里,价格自然更具优势!全省包邮到家,货到付款,快捷省心。

订购热线0531-83182668
83182778