

互动 &gt;

既赏郁金香展，又学急救知识

# 本周六来蓼河畔健步行吧



部分市民参加健步行活动  
(资料图)。  
本报记者 张晓科 摄



本报济宁4月22日讯(记者 李倩 通讯员 田长美) 4月25日(本周六),由齐鲁晚报《今日运河》、济宁市卫生急救指挥中心将在蓼河湿地公园共同举行“救在路上”急救知识普及蓼河健步行活动,邀请一线急救人员、市民、大学生共同参与。赏郁金香展、学急救技能,在春暖花开的公园里跑跑步,别辜负了春天的美景,一起来健步行吧!

识,掌握突发意外自救互救常识。

“120是百姓的生命线,济宁市卫生急救指挥中心作为全市120的中枢大脑,实现了全市120急救网络一级覆盖。目前全市有58个急救站点的1133名急救人员坚守在一线,为突发意外的伤者提供就近、安全、迅速、有效的急救服务。”济宁市卫生急救指挥中心副主任万杰表示,全市有急救车辆137部,为百姓生命健康提供安全、优质的医疗急救保障。

本次活动是由济宁市卫生急救指挥中心、齐鲁晚报《今日运河》主办,广东一方制药、珍奥

核酸、万家清泉共同协办。活动现场,特邀急救专家为参与市民普及急救技能,学习心肺复苏术。健步行的路线为环绕蓼河湿地公园的绿道,全长约5公里,参与人员除全市一线急救人员外,还将邀请100名市民参与。

人间最美四月天,此时的蓼河两岸花团锦簇,9万多株郁金香姹紫嫣红。本次健步行活动凡是16周岁-50岁之间、身体健康的市民均可报名,100个名额报满为止,选手报名时须携带身份证复印件一份。报名地点:济宁市洸河路11号齐鲁晚报济宁记者站。报名热线电话:2110110。

## 相关链接

### 健步行前需热身 注意节奏大步走

蓼河水岸,亲近自然,参加“救在路上”蓼河健步行的市民需要运动装、运动鞋,赛前做好热身运动,避免运动受伤。

健步行是介于散步和竞走之间的一种步行锻炼方式,市民在健走过程中,要注意以下几方面,双手用力摆,首先要审视自己平时的走路习惯,避免驼背、背着手运动,一定要把脊柱挺直。

另外,一般人走路时不太重视四肢的用力模式,但“健走”时一定要把手的摆动加进来。双臂的摆动会带动全身肌肉运动,对于周身血液循环有很大帮助。同时注意节奏感,大步走的同时,还强调要注意节奏感,节奏感强呼吸才能平稳,才能通畅。

本次活动场所观光人流量较大、参赛人数较多,参赛人员要注意人身和财物安全,保管好个人物品。参赛期间请爱护环境卫生,不要随地乱丢垃圾,严禁攀折、踩踏植被。

本报记者 李倩

## 到“书香园”看房 千桶花生油等你拿 ——均价 4580/平米, 首付三万住三房

2015年春天的房地产市场,是巨大冲击后趋于稳定的市场。各楼盘的不只是份额,而是实力。雅观房发售、电商优惠,享受1万抵3万,首付三万即可领取定房……,山东九矿置业有限公司开发的书香园小区堪称实力之作。

书香园小区原为济矿集团旗下九大煤矿企业改善性住房、职工团购房,设计精良,品质实诚,且数量有限。带着神圣的职责和使命,济宁能源集团对小区质量严格监管,成立住房建设信息、监督委员

会,确保建筑质量和按期交房。为以矿业系统为主的业主们打造一个改善居住条件的完美社区。

书香园小区位于高新区核心位置,济宁能源大厦北侧,孔子国际学校东侧,2分钟即可到达蓼河湿地公园,高新区科技馆、体育馆、图书馆、影视馆及动漫博物馆等市政配套与项目仅一路之隔;济宁技师学院、济宁学院、济宁医学院、惠普软件实训中心等教育单位遍布项目周围,形成浓厚的文化教育氛围。

书香园社区采取法式园林景

设计,并采用人车分流系统,通过打造立体式园林,形成中央园林景观带通过不同层次空间的呈现;书香园北侧商业部分将规划社区医院,成立社区活动中心;山东九矿置业有限公司将成立专门物业公司,并引入知名物业公司作为顾问,提供贴心的7\*24小时管家式服务,为广大业主提供优质的居住服务。社区倡导人性化管理,意在打造和谐团结的小区邻里氛围。搬上楼下房是朋友,拉家常、串门子;老年人既不敢带儿女带孩

子,又可体验人生慢节奏的生活气息;年轻人在高新区创新科技园、颐养软件园以及学校和医院尽可以找到自己的用武之地;孩子在优美的环境下,感受孔子国际学校书香氛围的熏陶,无忧无虑的享受快乐的童年,比在城市的市区更多了一份舒适和空间。

针对整个房地产业行业低迷的销售业态,山东九矿置业适时推出促销应对措施。然而促销只是手段,不是目的,是为了房产保值的情况下,坚守住质量,坚守住信誉;更多的是

以实惠让利给业主,增加他们的信心,提升更多的增值服务空间。

4月22日至4月30日,为答谢新老客户对九源·书香园项目的支持,楼盘推出了买房抽油活动。活动期间凡到书香园售楼中心购房的朋友,签到登记后均可获赠1L食用花生油一桶,先到先得送完为止。九源·书香园看房抽油活动开始啦!欢迎朋友们闲暇之余,携家人、朋友来美丽的蓼河湿地公园郊游,享受书香园看房等你带您考察环境,参观书香园社区,领取大礼!

九源·书香园

九矿置业

抢油礼

# 到书香园看房 千桶花生油等你拿

高新区核心 名校旁 首付3万住三房

110-150平 品质小高层  
贵宾专线 6177775

地址:高新区崇文大道能源大厦北侧 项目售楼中心:能源大厦 一楼东

