

周末去哪

# 老乔周末带你水帘峡“寻最浓年味”

本报济南1月21日讯(记者 乔显佳) 记者从济南水帘峡风景区了解到,景区本周末两天将举行“2016山东乡村过大年民俗文化节”,邀请广大游客前往爬爬山、吃过年宴,采购年货。

这次活动的主题为“游客乡村过大年,寻找中国最浓年味”。据景区负责人介绍,为了

让广大游客在景区玩得开心,活动特别设计了包括杀年猪、做年菜、品年味、选年货、写祝福、请对联、赢大奖等活动。具体内容为:23日9点开始举办启动仪式,邀请游客在活动背景墙上签名,然后赶年货大集,体验农村居民采办年货的快乐。景区将安排人手杀一口猪,再现千百年来中国乡村过

年杀猪的传统习俗。之后,游客可以与家人朋友一起,参与滚铁环、推独轮车、丢沙包等游戏,去有着六百多年历史的“药王庙”挂祈福卡,表达内心的祝福和祈愿。游客也可拾级而上,攀登景区内的济南最高峰。中午在景区酒店享用丰盛的“过年大菜”,当日午宴由景区泉水宴大厨精心烹制。

2016年起,本报为更好地服务于广大读者和游客,推出微信公众号“老乔游记”,读者可以关注“老乔游记”报名参加本次活动,也可通过它及时了解本次活动的信息。届时,“老乔游记”还将邀请济南摄影大咖全程参加活动,“手把手”传授大伙拍风景、拍民俗、拍人像。

GO·资讯

## 演出

- 坐标:济南 23日(周六)19:30、24日(周日)15:00,大型卡通冒险儿童舞台剧《冰河大冒险》在山东省会大剧院歌剧厅上演。
- 坐标:济南 23日(周六)10:00、15:00,大型儿童音乐剧《卖火柴的小女孩》在历山剧院上演。
- 坐标:济南 23日(周六)、24日(周日)10:30儿童剧《爱丽丝梦游仙境》,在省话剧院亲子剧场(解放路115号)上演。
- 坐标:济南 28日19:30,2016鲁能地产(济南)新年演唱会在济南奥体中心体育馆举办。
- 坐标:济南 28日、29日19:30,新锐舞台剧《婚前启示录》在山东省会大剧院演艺厅上演。

## 活动

- 坐标:济南 23日(周六)9:30,济南大学文学博士、教授范丽敏做客大众讲坛,在山东省图书馆一楼报告厅,作题为《“红楼”解梦》的讲座。
- 坐标:济南 23日(周六)9:30—11:00,在省图书馆大明湖分馆遐园海岳楼,济南大学文学院副教授赵宗来讲授《论语》公开课
- 坐标:济南 23日(周六)9:00—11:00,少儿迎春笔会活动将在济南市博物馆活动中心举办。迎春笔会将采取现场创作的形式,绘画风格不限。春节期间,济南市博物馆将举办笔会作品展,并颁发纪念证书。
- 坐标:济南 即日起至2月1日,迎春油画展在趵突泉公园内的万竹园木瓜院内举办,共展出李振才、陈国力、梁益强、徐川青等著名画家的42件精品。
- 坐标:聊城 23日至31日,由中国美术家协会综合绘画艺术委员会、中共聊城市委宣传部等联合主办的“水城故乡情书画作品联展”,将在聊城市孔繁森纪念馆隆重开幕。
- 更多精彩资讯详见本报逸周末微信公众号。 本报记者 雒武

周末养生

# 周末补个好觉,可降低糖尿病风险

日前,芝加哥大学的研究人员称,周末补觉有助降低糖尿病风险。

研究小组招募了19名身材苗条、身体健康的年轻男性参与一项短期实验。实验第一阶段,研究人员让志愿者正常睡眠,每晚在床上躺8.5小时,

连续4晚。随后转入第二阶段,志愿者每晚只能在床上躺4.5小时,也连续4晚,结果平均睡眠时长只有4.3小时。随后,研究人员允许志愿者补觉两晚,平均每晚睡眠时长达到9.7小时。实验过程中,研究人员分析志愿者的胰岛素敏感性,也

就是调节血糖水平的能力,同时检测他们葡萄糖处置指数这种糖尿病风险指标。结果显示,志愿者连续缺觉4晚后,胰岛素敏感性降低23%,糖尿病风险增加16%,但经补觉两晚后,胰岛素敏感性和糖尿病风险恢复至正常水平。

研究论文刊载于最新一期美国《糖尿病护理》杂志。论文作者之一埃斯拉·塔萨利说,这项研究显示,健康的年轻人,如果工作日无法获得充足睡眠,那么周末补补觉可以降低糖尿病风险。

据新华社



# 老中医手把手教您,自己把常见病赶走!

中医文化源远流长,从实践中积累了丰富、有效的治疗经验。中医认为,高血压、糖尿病、颈椎病都要重视自我调解,有一些可自己做的简单手法,只要坚持做,就可以起到有效的预防作用,甚至可以把这些疾病赶走。

比方对预防和治疗高血压,中医告诉我们,可以通过取穴耳背沟进行自我防治。中医专家告诉我们,通过持续正确地按摩此处,不仅能降血压,还能消除头晕目眩、耳鸣耳痒等症状。

不只是对付高血压,对付像高血糖、高血脂、冠心病等也可以使用类似的办法,长期坚持会起到意想不到的效果。到底如何学会这些手法呢?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,再点击“查看历史消息”,还可以看到以前发送的所有内容哦。



沉迷

让你与社会隔离!

