

# 让潍坊成为一座充满爱与欢乐的城市

蔚晓贤

每个人的心中都有一座理想之城,她充满力量、激情和时尚的速度感,同时又温暖、包容,使人在清澈的生活中得到心灵的安宁。正如本次上海世博会的主题所说:“城市,让生活更美好。”那么,未来的城市如何让生活更美好,什么样的城市是我们心中的理想之城呢?

一个城市首先必须有深厚的文化底蕴,因为一个城市最重要的不是格局和建筑,而是她所具有的地域特性和精神风貌。一个城市需要有高楼大厦和现代化文明建设,但她同时需要保留历史,尊重文化。

城市有历史,但她更要包容,一个城市的发展,传统是基础,而包容与吸纳是动力。随着外乡人的涌入,他们带

给城市新鲜的思考和转机。同时,城市的意义也将随着多元融合而具有了另一种诠释可能。城市每天都在变,外乡人用他们的热血、智慧和青春的眼泪,为我们的城市注入了一种现代生存和迁移的人道主义精神。

一个城市有了包容,生活在城市中的人们才能热情地面对生活,友善地对待他人。在路上,即使是素不相识的陌生人,当他们遇到困难时,大家也会热情地提供帮助。生活在同一个城市,就像是亲人一样,友好热情会让爱在我们心中传递,将我们紧紧地联系在一起,让生活更美好。

那么对于一个城市来说,什么才是最重要的呢?我想,一个大家心中的理想之城应该写满了爱与快乐。走

在城市的中心广场,年轻而温柔的母亲正和婴儿无忧的玩耍,远处的草坪上小孩子们和一些温顺的小动物一起玩耍,一些学生义务清扫大街,脸上洋溢着笑容。如果碰巧,你还会遇到这个城市的各位行政官员,除了工作,他们也在这里休息,与他们的有力握手发自每一个人的内心。城市中生活着无数热爱生活 and 坚持理想的年轻人,他们是这个城市未来的希望,还有正值事业高峰的中年人和仍然充满生活激情的老年人……

一座充满爱与快乐的城市一定会是一座人们心中的理想之城,城市中的人民会享受生活的每一天。而人民的快乐和对生活的热爱不正是理想城市存在的意义吗?

## “寻找潍坊之美”获奖名单

来自短信

|             |             |              |             |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 159****9697 | 159****1164 | 0536****0555 | 158****8310 |
| 136****0120 | 158****4033 | 158****7350  | 138****2077 |
| 150****9493 | 137****2079 | 137****2536  | 136****8278 |
| 152****5252 | 151****4890 | 187****9950  | 139****1986 |
| 133****2979 | 159****9486 | 151****4288  | 159****0208 |
| 137****5397 | 135****0531 | 188****9362  | 138****5693 |
| 137****4200 | 136****0120 | 152****1236  | 高建松         |
| 138****1582 | 159****2570 | 139****1986  | 房琪          |
| 159****7264 | 151****0648 | 159****9763  | 王晶晶         |
| 158****3891 | 159****9826 | 158****7350  | 姚帅          |
| 134****3442 | 杨冰          | 刘文涛          | 聂海波         |
| 135****5138 | 李义          | 孙劲超          | 丁传伟         |
| 159****0808 | 刘燕          | 蔡红           | 鞠婷婷         |
| 138****7154 | 宋菲菲         | 孙凤华          | 王建民         |
| 139****8847 | 夏明超         | 杨森           | 邢盈          |
| 151****3718 | 赵少飞         | 梁焕仁          | 脱海娜         |
| 187****3177 | 付秋鹏         | 宋思思          | 潘硕          |
| 158****2376 | 王志然         | 王丽珍          | 龚广文         |
| 150****1146 | 岩红          | 刘兆球          |             |

来自QQ网友

|             |      |      |        |
|-------------|------|------|--------|
| olive橄榄     | 指间沙  | 水水   | 冰激凌的畅想 |
| (376445821) | 三水乐人 | 风筝飞非 | 陋室居者   |
| 朋友          | 天使之翼 | 桃花那  |        |
| (316764963) | 慧慧   | 夜光杯  |        |

来自邮箱

|                     |              |     |
|---------------------|--------------|-----|
| 韩秋菊<br>(潍坊学院)       | 范淑玉          | 刘思远 |
| 王爱成                 | 曹培健          | 宋杰仁 |
| 王洪洲<br>(安丘市总工会)     | 李欣 潍柴三厂      | 柳毅  |
| 于正军                 | zi-fuhaitang | 马传志 |
| 王春玲<br>(育华学校)       | 宋丽           | 丁志诚 |
| 于国源<br>(潍坊市坊子区实验学校) | 李爱贞          | 赛海波 |
| 周彩霞                 | (高邑市宋庄九州车行)  | 宋文清 |
| 王玉龙                 | 李洪嵩          | 何媛媛 |
|                     | 孙琦           | 蔡晓宇 |
|                     | 马华           | 马培培 |
|                     | 王丽清          |     |

获奖市民可携本人身份证于2011年1月23日至1月28日到潍坊市福寿东街5603号金诺大厦10楼齐鲁晚报领取精美奖品一份。

## 我为潍坊建言献策

市民王晓龙:潍坊的公交车是否该更新一批空调车,公交月票能否也实行改革,就像济南等城市,每个月交一定的钱款可以随便坐;对于带空调的豪华车辆,价格可以举行市民听证会。如此或许会有更多的市民选择公交出行,在一定程度上缓解堵车现象。市民也可以有选择性的乘坐公交,天冷了或天热了选择空调车,公交运行更加人性化。

房地产公司财务人员孙晓:火车站日益完善,但停车秩序还是不尽如人意,汽车都有收费停车的地方,然而自行车却没有固定停车

位,都停放在桥底下或联运站楼前,停放的杂乱无章,影响市容。火车站桥下有人对停放电动车、自行车收费,也没有物价局等部门的收费规定,让人难以接受。

市民张静:潍坊的城市建设越来越好,道路越建越宽,但是离市中心不远的苗圃四路北段10多年了,一直是土路,一阴天下雨,道路就泥泞不堪,附近居民出行成了难题,盼望能修缮一下。

网友“小兔子乖乖”:潍坊公交总体上很便捷,16路车、56路车、22路车,车次多,很方便。但是一到了晚上七八点,潍坊多数

公交车就停了。尤其是晚上十一点以后,基本上就没有了公交车。能否将中心线路的公交车停车时间延至晚上10点半以后,郊区路线延至晚上9点?

出租车司机朱希升:现在,尤其是到了冬天,打出租车很难,主要是因为潍坊的公交车该升级了,这不仅仅是关系到城市形象的问题,也是跟市民生活息息相关的。试想一下,如果每部公交车都安装着电暖风、空调,不但冬暖夏凉而且还便宜的话,市民会更愿意坐公交车的,出租车的压力也就不会这么大了。

脂肪堆积, 饮酒过度, 肝脏不堪重负; 应酬不断, 家人抱怨, 我该怎么办?



# 亚林松花粉, 保肝护肝好神奇

——中国林科院荣誉出品, 通过保健食品、有机食品双重认证——

## 不良的生活习惯, 摧残着商界精英

据了解, 上世纪90年代初, 内地98%的企业家每天工作时间在8小时, 10%在12小时, 而到了本世纪初, 企业家整个群体的工作时间平均都超过了12个小时/天, 年龄在30-45岁的年轻精英们工作时间要更长, 越是被社会称为精英人士, 越是要承受了过多的心理压力, 更高的劳动强度, 已经到了透支健康的地步。

由于长期不良的生活习惯, 作为商界精英的企业家们, 在为社会创造财富的同时, 也在摧残着自己的身体, 特别是经常要受迫性饮酒, 企业家大都患有不同程度的脂肪肝, 而脂肪肝又会转化为酒精性肝病, 发展为肝硬化, 目前, 酒精肝、脂肪肝、肝硬化已成为一种企业家群体性常见病, 正严重蚕食商界精英的身体健康。

肝脏是人体最大最重要的消化腺体, 它对外来和代谢产生的毒素具有强大的防御解毒功能, 因为进入人体的化学物质大都通过胃肠道门静脉或体循环进入肝脏进行转化, 所以, 肝脏最容易受到毒性物质损害, 造成化学性肝损伤。

肝损伤人群数量之所以迅速膨胀, 是因为不良的生活习惯造成的, 那么, 造成人体肝损伤的主要病源有哪些呢?

病源之一: 饮酒过多  
长期或间断性大量饮酒可引起肝损伤, 饮酒量大, 持续饮用时间越长, 其后果越严重, 酒精会直接毒害肝细胞, 影响其结构及功能, 现实中确实有不少人就是因为饮酒过度才患上酒精性肝病、脂肪

肝, 致使肝脏受损, 病源之二: 熬夜过劳  
工作繁忙, 经常熬夜, 睡眠不足, 疲劳过度, 会引起肝脏血流相对不足, 影响肝脏细胞的营养代谢, 抵抗力下降, 致使已受损的肝细胞难于修复并加剧恶化。

病源之三: 环境污染  
城市生活环境恶化严重, 空气中充满工业废气, 汽车尾气, 工作环境空气污染, 病菌滋生, 长时间处于这样的环境, 各种各样的化学毒物进入人体损伤肝脏。

应酬难免, 常备亚林松花粉吧!

天天在商场拼, 应酬总是免不了, 经常在外面喝酒吃饭, 很多次都是醉醺醺地回家倒在床上, 看着妻子毫无怨言地收拾被呕吐脏的厨房, 心里还是很难过的, 但是没办法, 做男人嘛。

一个月看不到女儿, 对我来说是大正事了, 带女儿出去玩, 给女儿补习功课也成了遥不可及的梦想, 我回来, 女儿早已睡了, 说实话, 女儿真这么小, 我还真没有一次认真地陪她上学, 这哪是一个合格的父亲啊。

看到我这个忙碌、舍命的样子, 妻子是又急又心疼, 整日在外拼搏, 频繁应酬, 肯定会有脂肪堆积, 肝损伤, 身体迟早会垮掉, 为了这个家, 难道真的要拼上一条命吗?

长期饮酒吸烟, 过量摄入脂肪, 处于疲劳状态, 是导致肝损伤的主要因素, 慢性嗜酒者中, 60%左右有不同程度的肝损伤, 不少人往往是在单位组织体检后才发现, 其中尤其以脂肪肝最为常见, 亚林松花粉能保护肝脏,

减少酒精、食物中的毒素、化学药物、脂肪堆积等各种因素导致的肝细胞损伤, 对于酒精、化学药物、脂肪堆积等各种因素引起的肝损伤具有良好的辅助保护作用; 过量饮酒人群, 通过食用亚林松花粉可以使肝脏得到保护, 减轻醉酒的不适感。

有了亚林松花粉, 不再怕喝酒应酬

平时应酬多, 推辞推不了, 年轻时候能喝一瓶, 现在喝半瓶就恶心、呕吐、胃疼, 第二天头疼欲裂, 像要炸开一样, 最要命的是, 每次酒醒之后都难受的厉害, 医生建议我戒酒限肉, 可怎么戒得了呢? 每次吃饭, 在座不是领导就是客户, 只能硬着头皮往前冲了, 少喝点还怕得罪人, 不去喝酒应酬, 就等于宣布我下岗回家了。

前一陣子, 朋友向我推荐了亚林松花粉, 说是有机食品, 对肝脏特别好, 于是我开始吃亚林松花粉, 坚持了一段时间, 去医院一查, 肝脏什么问题也没有了, 而且亚林松花粉不但对化学性肝损伤有辅助保护作用, 还能增强免疫力, 有了它, 以后喝酒应酬再也不用担心自己的肝脏了。

——专家提醒——

肝脏是人体蛋白质最多的脏器, 蛋白质不足易形成脂肪肝, 进而发展成肝硬化、肝癌, 亚林松花粉含有丰富的胆碱, 胆碱乙酰化形成乙酰胆碱, 可促进磷脂的合成, 有效抵抗脂肪肝, 亚林松花粉中的游离氨基酸, 特别是蛋氨酸, 是肝脏的特异性; 其酮基时肝脏也占十分有益。

亚林松花粉能促进肝细胞活性, 使胆汁分泌正常, 防

止肝病发生, 松花粉还能提高免疫功能, 促进肝细胞再生, 对肝细胞有很好的保护作用。

此外, 亚林松花粉可预防过量饮酒造成的肝损伤, 有助于受损肝细胞功能的恢复。

保肝护肝, 增强免疫力  
亚林有松花粉来到潍坊

亚林松花粉于1988年由中科院林学院松花粉中心研发成功并推广开来, 凝聚了众多中科院科学家多年的科研成果, 至今已有22年的历史, 是轻钢全国的保肝护肝类的实用性产品。

亚林松花粉的原料取自国家5A级景区——千岛湖, 百分百的马尾松松花粉, 天然、有机、无污染, 每一粒亚林松花粉富含的200多种人体必需的活性营养物质, 更是给人体无穷的力量, 适合肝脏受损、脂肪堆积、饮酒过量的人群, 食用亚林松花粉可以加速肝脏对酒精和脂肪的代谢和解毒作用, 并减轻醉酒的不适感; 帮助有化学性肝损伤的人群精神焕发, 增强免疫力。

现在, 亚林松花粉这一保肝护肝的佳品来到潍坊, 为广大化学性肝损伤人群带来了健康福音。

相关链接: 什么是化学性肝损伤及如何预防?

化学性肝损伤, 是由化学性肝毒性物质所造成的肝损伤, 这些化学物质包括酒精、食品中的毒物及服用的药物。

严格的说酒精、脂肪堆积对肝脏造成的损伤都属于化学性肝损伤的范畴。

化学性肝损伤的保健重在预防, 除了尽量减少食品中所含的化学性毒物, 医源性药物和过量饮酒外, 有效的预防和保健途径还包括补充保肝护肝的营养物, 促进肝细胞再生, 增强肝脏的解毒功能及促进肝脏对毒物的排泄作用。

生命力强大的软黄金

【德国慕尼黑理工大学营养研究所, 是全球对微量营养素和营养元素进行测定和鉴定最权威的部门, 专家众多, 设备先进, 在科研作风上更具德国人特有的严谨和高傲, 更是以近半世纪的科研成果而闻名于世, 而就是这样一所严谨的研究部门, 却被来自中国的松花粉所征服。】

松花粉作为药食两用的健康食品, 一直是养生保健的首选佳品, 同时也存在于各种医药经典, 但是松花粉为何有如此神奇, 我们的祖先并没有给出答案, 现代松花粉的开创者——中国林科院松花粉中心, 经过多年的潜心研究, 发现了松花粉各种保健原理, 将松花粉的神奇发挥到极致, 但是为了获得更为详尽的数据, 也为了让松花粉惠及更多

的人, 作风同样严谨的中国专家将松花粉带到了德国慕尼黑理工大学营养生理研究所, 进行松花粉微量元素和营养元素的测定和鉴定。

研究的鉴定不出所料, 但是这个“不出所料”却出乎德国科学家所料, 这一切都是源自松花粉200多种活性营养物质, 所有的这些营养物质都是纯天然, 全活性, 配比比例和人体所需非常接近, 几乎涵盖了维系健康、长寿所需的所有营养物质, 这种全面、天然、均衡的“微型营养库”让严谨、高傲的德国人惊呼, 整个研究所甚至出现了“哄抢”松花粉的局面, 完全没有了强调纪律的德国作风。

来自中国的松花粉被世界所认知, 世界保健品研究会等权威机构将松花粉联合评选为“2004年全球十大保健食品”, 国外更是将松花粉翻译为“Fine Pollen”, 意思是“生命力强大的软黄金”, 并说“中国人揭示了松树万古长青之谜, 中国人找到了黄金食品”。

潍坊总代理  
销售地址: 开发区南苑街与金马路交叉西100米路北亚林养生馆  
地址: 东风东街297号新广礼品(海王府东50米建行东邻)  
寿光市宏信大药房(锦德华东门)  
热线电话: 8222429 8893699 13356777915  
免费送货 诚招各县市区代理商