

情报站



热热闹闹赶大集，红红火火迎新年！
1月11日，情报员“阳光霞客”向齐鲁晚报官方客户端齐鲁壹点情报站发来一组拍摄于济南井家沟大集的照片，春节临近，大集热闹非凡，大家纷纷前来选购年货，迎接新春佳节。
走在熙熙攘攘的集市上，琳琅满目的货品，此起彼伏的叫卖声，置身于此，浓浓的年味儿扑面而来。
瓜果蔬菜、水产日用、春联年画、手工艺品……应有尽有，热闹大集上人来人往，大家在各摊位前挑选着心仪的物品，充满着浓浓人间烟火味。
赶大集、备年货，这里真热闹，年味儿一天比一天浓啦。
恭喜以上情报获得今日最佳情报，情报员将获得由情报站工作人员发出的5元红包奖励！您身边是否也有这精彩的瞬间？用镜头记录，捕捉身边的美好，欢迎来情报站分享哦。
情报员“阳光霞客”
齐鲁晚报·齐鲁壹点 互动编辑 张伟

赶大集，买年货



为您服务

每逢过节胖三斤？有氧运动让你“轻”松过新年

节日的美食实在是太多了，过完年肚子会不会大一圈？脸会不会又圆了？即便不怕胖，七天不动也不是健康的生活方式，规律的健身锻炼可是成年人最高级的养生。
假期运动锻炼的方式可分为四类：有氧运动、肌肉力量锻炼、柔韧拉伸锻炼和体力活动锻炼。
今天先介绍下有氧运动。中等强度有氧运动能够消耗不少热量，也能够有效促进心肺功能，逐步提高运动能力。七天假期五天可以选择有氧运动，每次30—45分钟。
健步走。健步走不是遛弯儿，要求大步快走，

步幅达到身高的一半，步频最好达到120次/分钟。要注意走步姿势，使呼吸和心跳加快，微微出汗，达到中等强度有氧运动的状态。
慢跑。慢跑被称为有氧运动之王，选择适合自己的运动强度，不要求速度很快，坚持30—45分钟，身体微微出汗为宜。
骑行。非常适合肥胖人群，中等强度的骑行达到呼吸心跳加快，微微出汗，稍累，能够说话，但不能唱歌的程度。
其他有氧运动，如游泳、打球、爬山等，都可根据自身情况选择。
据“健康中国”微信公众号

直播推荐


“记者的午餐”带您品尝曹范美食

春节一天天近了，又到了忙年的时候。13日，齐鲁晚报·齐鲁壹点名牌栏目“记者的午餐”走进济南市章丘区曹范街道南曹范村，带您看看这里都有哪些新年特色美食，一起聊聊春节的仪式感。中午12点，扫描右方二维码看直播，不见不散哦。



知冷暖

济南市区天气情况

今日	明日
 -4℃ ~ 3℃ 晴转多云	 -2℃ ~ 5℃ 多云

山东发布道路结冰黄色预警
多地降雪，出行注意安全

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 于民星

1月12日下午，济南、滨州等地飘起了小雪。15时40分，山东省气象台发布道路结冰黄色预警信号，预计12日下午到夜间，济南、滨州、东营、淄博、潍坊、烟台、威海和青岛有小雪，烟台和威海的局部地区有中到大雪。由于气温较低，降雪地区将产生对交通有影响的积雪和道路结冰，请注意防范。
省气象台未来几天短期预报：
13日夜间到14日白天，全省天气晴转多云。半岛地区北风转南风4~5级阵风6级，其他地区南风4级左右。
最低气温：半岛内陆地区-8℃左右，鲁西北的西部和鲁西南地区-4℃左右，其他地区-6℃左右。14日夜间到15日白天，全省天气多云转晴。南风转北风，半岛地区4~5级阵风6级，其他地区3~4级。最低气温：鲁中山区-5℃左右，半岛沿海地区-1℃左右，其他地区-3℃左右。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：彭传刚 组版：侯波

“讲文明 树新风”公益广告
倡导文明健康绿色环保生活方式



黄河之水天上来
所以要格外珍惜每一滴