

五名爱心车主与考生结对子

预约送考截至6月4日,有需要的考生请尽快报名

本报济宁6月3日讯 (记者 李蕊) 本报“绿丝带”爱心送考活动发起后,爱心车主纷纷踊跃报名,目前仅城区就已有30多位车主报名。截至3日下午,城区已有5名爱心车主与考生结成对子。本报送考预约将截止到6月4日,需要送考的考生请尽快报名。

“我们家住在红星东路皇营小区附近,孩子的考点在济宁一中,从家到考点要转两三趟公交车,而且路程比较远,高考这么重要,真担心孩子误点。”3日,考生家长张先生给本报打来电话,希望帮女儿预约一部送考车。经过查询,记者在众多报名的爱心车主中寻找到了家住置城中央公园的翟先生,让其与张先生的女儿结成了对子。“有了爱心车主的帮忙,我和妻子总

算可以放心了!”与翟先生取得联系后,张先生连连向爱心车主翟先生表示感谢。

本报爱心送考报名活动将截至6月4日下午,需要送考的考生在此日期前均可拨打热线电话报名。考生及家长只需留下联系电话、居住地址、考点位置、接送时间等信息,本报将根据报名情况最大限度地帮助考生联系爱心车主。同时提醒已预约到送考车辆的考生家长们,考试前几日最好与爱心车主见个面,并再次核实接送考生的时间和地点,考试当天提前出门,以免影响考生赴考。也希望参加送考活动的爱心车主,能按时到达与考生约定的地点,如遇特殊情况,最少提前一天告知本报编辑部和考生家长。



体彩加入“绿丝带”

6月3日上午,济宁市体彩中心门口,近40辆该单位的工作车辆排列在一起,领取“绿丝带”爱心送考的标志牌。为支持本报举行的“绿丝带”爱心送考行动,济宁市以及下属县市区的体彩工作车辆,在高考期间将全部系上绿丝带,免费接送高考学生。

本报记者 王海龙 摄影报道

“绿丝带”送考预约名单

爱心车主	驾龄	车 型	受助考生	考 点
刘建国	7年	哈飞面包车	黄 扬	育才中学
刘军帅	9年	奇瑞A5	马舒欣	育才中学
张 雷	12年	现代索纳塔	吴迪	实验中学
王腾飞	11年	本田雅阁	张雅冉	济宁一中
翟玉国	20年	爱丽舍	张雅倩	济宁一中

本报首届社区课堂开讲——

中医保健知识受到青睐

记者 范少伟 曾现金 通讯员 仲耸



夏季常见病有啥妙招治疗?食疗能否预防中老年常见病?6月2日上午,本报首届社区课堂将中医养生保健知识送进蒋林社区,两个多小时里,济宁市中医院知名专家为60多位社区居民进行了生动的讲解,并回答了居民提出的问题。

“健康是‘1’,事业、财富、婚姻等都是后面的‘0’,如果没有健康的‘1’,那么后面的‘0’再多,也没有任何意义。”济宁市中医院中医预防保健科主任马宏,用一个生动的例子,讲述了健康的重要性,强调中老年人养生,要有个平和的心态。而济宁市中医院副主任医师曹务礼,则针对中高考家长和学生的紧张心理,从食、住、行等几个方面,细致地介绍了丰富、实用的健康知识以及减压办法。高深的中医理论在专家的讲解下变得通俗易懂,在场的听众按照医师的讲

解寻找穴位,边听边练习简单的穴位按摩。

“我刚才没有听清楚,‘三里足’这个穴位在哪?”休息时间,今年70岁的王兰英找到专家咨询。王兰英告诉记者,她家离讲座地点很近,早上8点就过来了。在王兰英的笔记本上记者看到,一上午的时间,王兰英就写满了三四页,除了正常的记录外,还用红笔把有助于治疗糖尿病的食疗方法标了出来,医师讲到的常见穴位,她还用图画了出来,记录的特别详细。

来听讲座的不仅有蒋林社区的居民,还有从邹城赶来的70多岁的刘卫国夫妻,“昨天报的名,今天6点左右就从邹城赶来了,听完这次讲座后真是受益匪浅。”刘卫国一边翻着发的中医保健小册子一边说,有些中医保健知识只看书本是看不懂的,听专家讲讲,心里才踏实。



专家正在为老人切脉。本报记者 曾现金 摄

本次社区课堂由齐鲁晚报·今日运河联合济宁市中医药学会主办,得到阜桥街道蒋林社区的大力支持。“现在生活条件好了,吃穿不愁,市民在生活中就特别注重养生保健。”蒋林社区居委会副主任郑传凤

说,中老年人很容易被街面上的小广告蒙蔽而上当受骗,为此,蒋林社区也常邀请医生到社区里为居民义诊,这次中医讲座和中医义诊很受居民欢迎,希望能多举行几次这类活动。

课堂笔记>>

1、夏季晨练不要早于6点

不少人认为,晨练时间越早越好,这种看法是错误的。空气污染物在早晨6点前最不易扩散,6点前后是污染的高峰期,因为没有光合作用,植物释放了大量的二氧化碳,对人体健康不利,所以夏季晨练时间不宜早过6点。

2、不要长期呆在空调室内

在封闭或相对封闭的空调环境中,空气的流动性比较差,容易造成室内空气中氧气含量不断降低,容易造成“空调病”。因此,尽量不要24小时连续开启空调,不要全天候关闭窗户;如果长时间呆在有空调的室内,应适当添衣服,偶尔站起来活动一下,促进血液循环;空调温度设为25.5度最适宜,室内外温差不要超过7度。

3、太阳镜颜色深浅与效果无关

太阳镜之所以能阻挡紫外线,是因为镜片上的特殊添膜,镜片颜色深浅只影响可见光吸收性能,与抗紫外线能力无关。抗紫外线能力决定于镜片材质,而不是颜色深浅。另外,在强光下佩戴不防紫外线的太阳镜比不戴眼镜的危害更大,严重时还会诱发白内障等疾病,购买太阳镜时一定要选质量有保障的产品。