

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。“有了爱心车主的帮助,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,应适当添加衣服,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。