

为健康,让我们跑起来

周日上午9点,安利纽崔莱健康跑鸣枪开跑,菏泽以此方式庆祝全国第四个全民健身日

本报菏泽8月2日讯(记者景佳) 8月5日9时,截至目前菏泽市规模最大的全民健身跑步活动——安利纽崔莱健康跑将在大剧院广场举行,届时,菏泽将以此方式庆祝全国第四个全民健身日到来。

本次安利纽崔莱健康跑,由本报联合菏泽市体育局、共青团菏泽市委、菏泽市电视台等单位共同举办,安利(中国)日用品有限公司冠名赞助。

健康跑从大剧院广场出发,途经永昌路、华英路、康庄路、天香路等地,最终返回大剧院广场,全程2.8公里。活动现场,安利公司还准备花式体操演出、跑酷表演等丰

富多彩的健身游戏,全方位打造活力派对。

多年来,安利纽崔莱积极推动、支持社会各界开展公众营养健康教育,在全国开展的“纽崔莱健康跑”活动,已连续走过10余个年头,直接动员全国各地240万人“为健康跑起来”,纽崔莱“运动+营养=健康”的品牌主张已家喻户晓。

本报提醒报名参加健康跑的市民注意以下事项:一、活动当天必须穿着报名时发放的T恤衫参加健康跑;二、早晨一定要用餐,补充适量的水分,切勿空腹跑步;三、由于参与人数众多,请准时到场。



▲本次健康跑路线图。



安利纽崔莱健康跑小贴士 判断适合自己的慢跑强度与节奏

一般以健身为目的的跑步是长时间的慢跑,有一个逐步适应的过程。不经常锻炼者或初次锻炼者,在长跑时往往会出现“刚跑几步就不够气”的现象。如果有了一定的锻炼基础之后仍然大口喘气,那就说明运动强度过大,需要调整。

通常来说,慢跑应该让心率维持在每分钟120-140次。具体感觉就是跑步的时候还可以和同伴做不费力的交谈。如果锻炼后有疲劳感,但是精神状态良好,体力充沛,吃得香,睡得好,就说明运动量是合适的。

在中等运动强度下,每次运动时间在30-60分钟就可以。开始的时候如果达不到这个运动时间,没有必要坚持,更不可操之过急,可以等有了一段时间的锻炼基础,再循序渐进加大运动量。但是,运动频率就最好不要“妥协”,保持在每周3次以上为佳,具体的建议是每隔一天跑一次。

帝豪汽车菏泽吉豪4S店爱心助学,通过本报征集5名贫困家庭大学新生 万元爱心资金等贫困学子前来申领



本报菏泽8月2日讯(记者李凤仪) 高考结束,录取通知书来了,你是否看着手中通知书为学费发愁?是否想为本已贫困的家庭减轻点负担?那就快来申请帝豪汽车菏泽吉豪4S店的爱心资金吧!帝豪汽车菏泽吉豪4S店将通过本报募集5名贫困准大学生,利

用一个月的时间(8月1日至31日)对其进行资助,每人2000元钱。

为了回馈社会,今年8月份帝豪汽车菏泽吉豪4S店提供10000元爱心资金,通过本报募集5名困难家庭大学本科生,从即日起可以前来报名申请。主要面对全市低保边缘家庭、家庭成

员患有重大疾病或发生重大变故的特困家庭大学本科生;同等条件下烈士军属子女、孤儿、单亲或残疾子女优先。

“开展这次公益活动的目的就是让贫困家庭大学新生顺利进入大学深造,减轻贫苦家庭父母对大学学费的负担,为菏泽精神文明建设尽自己的一份微薄之力。”帝豪汽车菏泽吉豪4S店总经理赵志成说。

据了解,帝豪汽车菏泽吉豪4S

店多年来一直积极热心参加各类公益活动,曾参与“高考爱心车”活动,高考期间免费接送高考学生;参与本报蚂蚁义工团,积极为菏泽精神文明献出自己的力量。

贫困大学新生申请爱心资助,请携带录取通知书、身份证、家庭贫困证明等相关证件,到齐鲁晚报·今日菏泽编辑部(府东路171号)或帝豪汽车菏泽吉豪4S店报名,咨询电话5700755、18253098081。



鲁商凤凰城
PHOENIX TOWN
OF LUSHANG REAL ESTATE

开启全城热恋
牵手一生幸福

鲁商有约,牵手凤凰城

菏泽七月七相亲大会

开始免费报名啦!

主办: 共青团菏泽市委 菏泽市妇联 齐鲁晚报·今日菏泽

独家冠名: 菏泽鲁商置业

相亲时间: 8月25日(周六) 相亲地点: 菏泽市人民路与长城路交汇处鲁商·凤凰城

报名时间: 7月30日-8月19日 报名地点: 菏泽市府东街171号齐鲁晚报·今日菏泽编辑部一楼。

报名须知: 1、报名时请携带身份证或其他有效证件原件及复印件,离异或丧偶者需提供离异证明或丧偶证明
2、填写报名表,并领取报名回执。
3、欢迎集体报名。

详情咨询: 0530-6330008

欢迎报名现场个人才艺表演。征集帅哥、美女相册。征集热心红娘3名。



一河三园 五星都会官邸
PHOENIX TOWN
OF LUSHANG REAL ESTATE

8月4日 鲁商·凤凰城 盛大开盘

OPEN 全城争藏,唯君尊享!

PHOENIX TOWN
OF LUSHANG REAL ESTATE

☎ 0530 777 8888

- 营销中心: 人民路与长城路交汇处向东100米路北
- 项目地址: 人民路与长城路交汇处(林展馆南侧)
- 临时接待中心: ① 牡丹南路步步高大酒店南邻
- 银座商城一楼西侧

◆ 投资方: 鲁商置业 ◆ 开发商: 菏泽鲁商置业有限公司
◆ 景观设计: 意格国际 ◆ 规划设计: 清华大学建筑设计研究院
◆ 鲁商集团旗下上市公司: 鲁商置业(600223)、银座股份(600858)