

# 关爱烈日下最可爱的人

## 本报联合王老吉为城区洒水车司机及环卫工人送去凉茶

本报菏泽7月29日讯(记者 邢孟) 29日,本报联合王老吉开展夏日送清凉活动,为城区的洒水车司机及环卫工人送去凉茶,希望能给这些在炎炎烈日下一直坚守岗位的劳动者带来一丝清凉。

据菏泽市环境卫生管理办公室副主任范俊奇介绍,目前菏泽市直有16辆洒水车,担负着城区主干道的洒水任务。“每天早上5点半他们就得上路洒水,中午最热的时候还要上路洒水。”范俊奇告诉记者,夏季炎热,洒水车每天都要上路洒水4趟,“如果当天气温较高,还要根据情况追加洒水次数,有时一辆洒水车要洒水6罐,每罐就是20吨水,而且还没有节假日。”

“谢谢,谢谢你们。”当67岁的环卫工姜大爷接过王老吉员工递上的整箱王老吉凉茶时,满脸笑容地对记者和王老吉工作人员说道。而一旁同样也获赠凉茶的朱大娘也高兴地合不



拢嘴,朱大娘今年62岁,她已经干了10年的环卫工作。

“这群人用汗水抵抗着烈日,为生计,为家庭,也为社会。

为了减轻他们的负担,王老吉在这个夏日发起了‘关注烈日下最可爱的人’的活动,以消暑解渴的王老吉凉茶作为捐赠

品,也希望更多的人能最关注这群人。”广州王老吉大健康产业有限公司市场部济南办事处济宁站的韩春青说道。

正在扫地的环卫工人姜大爷收到凉茶十分高兴。本报记者 邓兴宇 摄

### 运动让你更美丽



运动起来,整个身心都能感受到轻松的律动。体态的健美,心情的愉悦,完美地融合在我们身上,魅力随着汗水的流淌而呼之欲出。运动着的女人不会向年龄低头,不会被岁月打倒,即使容颜改变,心态依然年轻,充满自信。修身养性 美丽瑜伽

女人的最大禁忌不是岁月流逝,而是焦躁之气。烦躁易怒的女人容易引发各种疾病,为了健康的身体,为了美丽的容颜,戒骄戒躁,修身养性便成为我们一生的课题。

瑜伽是女性修身养性的绝佳选择,它是一种非常古老的修炼方法,集哲学、科学和艺术于一身。不要看瑜伽的动作缓慢,当利用丹田进行腹部深呼吸,使体内供氧量充足时,再借各种不同的姿势,能充分伸展身体的肌肉与韧带,在训练筋骨的柔软度上有相当好的效果。尤其是伸展脊椎的动作,能刺激自律神经,促进新陈代谢。长期坚持下去,不仅能够改善我们的身体柔韧性,塑造完美身形,更能平和心态,愉悦心情,把女人的美丽提升到更高的境界。

#### 展现力量 情迷器械

美丽的矩阵中,有一种美叫做力量美。过往它被更多地赋予男性,今天很多女人也成为了它的拥趸,健康的力量之美正在大行其道。

你也许担心器械健身会令自己变得像男士一般肌肉隆起,“孔武有力”。其实,这种担心完全没有必要,因为女性的肌肉形态跟男性存在很大区别,除非通过非常高强度的器械练习,配合严格的增肌计划,否则女性很难发展出男性一样的肌肉形态。相反,通过适当的器械练习,将使女性获得良好的肌肉与脂肪比例,肌肉坚实,体态矫健,线条优美。

如果你对力量美情有独钟,你可以选择哑铃、杠铃等单独器械,还可以进行俯卧撑等徒手练习。其中,哑铃练习不受时间空间的限制,可以自由调节重量,可以锻炼全身多组肌肉,可以说是非常简便易行的锻炼方法。

(本报记者 李德领 整理)

## 公交车上有电视了,真洋气!

### 预计到10月底,城区300多辆公交车将陆续安装车载电视

本报菏泽7月29日讯(记者 姚楠) 29日,记者从菏泽市公共汽车公司获悉,目前公司正陆续对城区300多辆公交车安装22寸车载电视,近日已安装75台。安装完毕后,将可进行公益广告播放、乘车安全知识宣传,进一步提高城区公交车

整体形象和服务水平。

29日下午,记者来到4路公交终点站西客站,登上一辆4路公交,看到司机背后原本放置的挡板上增加了一台薄薄的电视。工作人员介绍,由于目前还在安装阶段,车载电视尚未投入使用。尽管还不能播放内容,

不少乘客仍对此十分期待。

据了解,在2008年左右,城区公交车曾尝试安装过52部车载电视,但当时安装在驾驶员头顶,由于没有控制好电视的音响,十分影响司机操作,后又陆续拆除。公交公司党委书记崔宏生介绍,新一批的车

载电视克服了这一缺点,声音从车厢内的喇叭发出,避免影响司机,且对其他电子设备没什么影响。

据悉,目前车载电视的安装全部在晚上收车后进行,4路、7路已安装完毕,其他线路陆续安装,预计10月底安装完毕。

## 昨晚的那场急雨,你挨淋了吗

### “七下八上”雷雨集中期,未来三天雷雨频发,市民应注意防雨

本报菏泽7月29日讯(记者 李贺) 29日晚上,菏泽迎来了一场酣畅淋漓的雷雨,不仅给人们带来了清凉,更缓解了菏泽当地的旱情。未来三天菏泽仍多雷雨天气,市民外出请携带雨具。

29日傍晚,随着太阳西下,天也渐渐黑了,不过还有乌云的影响,不到晚上8点,菏泽城区开始下雨,一会就变成了瓢泼大雨。突如其来的降雨让许多市民猝不及防,一些外出就餐的市

民也被困在了饭店。

据菏泽市气象台副台长、高级工程师景安华介绍,每年7月中旬前后,副热带高压北移,8月份达到最北位置。“环绕副热带高压西侧外围的暖湿气流,把洋面上的水汽源源不断地向陆地输送,这股暖湿气流一旦与东移南下的冷空气相遇,这些地区的降雨就很容易发生。”

“另外,‘七下八上’又正值‘三伏’,地面和低层大气的温

度高,上冷下暖,大气处在不稳定状态。特别在午后至傍晚,局地性对流发展,常常出现短时雷雨大风天气。”景安华表示。据菏泽市水文局统计,7月份以来,气象干旱较为严重,全市土壤平均含水量持续减小,农业旱情范围开始扩大,地下水水位下降速度加快。“近期若无大的降雨过程,旱情将进一步发展。而这次酣畅淋漓的降雨对缓解旱情十分有利。”

据菏泽气象部门预报,未来三天雷雨天气频繁,市民应注意防雨。具体未来三天天气情况如下:29日夜间到30日白天,雷雨转中到大雨,最高温度32℃,最低温度24℃,东南风3-4级,雷雨时阵风6-7级。30日夜间到31日白天,阵雨转多云,最高温度30℃,最低温度24℃,东南风2-3级。31日夜间到8月1日,多云,最高温度32℃,最低温度24℃,东南风2-3级。

## “惠”聚儒商卡,理财“通”天下

儒商理财卡是济宁银行结合历史文化而发行的一款便民、利民、惠民银行卡。它具有ATM交易、POS消费、自动理财、代收代付、短信通知、一卡多户、存取现金、电话银行等多项功能。

<b>实惠一:定活自转——活期便利,定期收益</b> 凡卡内超过1000元的存款,均按照存款期限享受相应档次的定期存款利率,三个月、六个月、一年、两年、三年、五年。资金“后进先出”,保证利息收益最大化。您消费、取现时,先使用账户内最后存入的存款,剩余存款继续享受定期高收益。	<b>实惠二:存款利率,一浮到顶,全市最高</b> 我行各档次存款利率均在人民银行基准利率的基础上上浮10%,最高年化收益率5.225%!	<b>实惠三:17项免费,没有用卡成本</b> 本地ATM跨行取款费、异地ATM跨行取款费、短信通知服务费、儒商理财卡工本费、年费、小额管理费等17费用全免,无用卡成本。	<b>实惠四:积分欢乐送,精彩儒商城</b> 消费有积分,存款送积分,办理新业务赠积分。积分可兑换:中石化加油卡、话费充值、孝心体检卡、创意家居、精品家电、数码影音等。到儒意积分商城就“兑”了。	<b>实惠五:银联柜面通,异地更轻松</b> 可在山东省内光大、民生、平安、兴业、浦发、中信、齐鲁、莱商等21家商业银行中的任意一家网点柜面办理存款、取款、查询余额等业务,用钱随时可取,存款实时到账,且不收取任何手续费。此外天津、河南、河北、浙江、山西部分城市商业银行也已开通。	<b>实惠六:可免费开通网上银行、手机银行</b> 网上银行、手机银行系统内及跨行汇款均免费。手机银行,无需上网,可以进行实时汇款、ATM预约无卡取款、手机号码转账、自动缴费、账单收付等新兴金融业务!
--	--	--	--	--	---

地址:菏泽市长江路778号(和平路交会处) 电话:0530-5869000 网址: www.jn-bank.com