



开篇的话

早上被手表催着出门,白天被领导催着工作,下班被家人催着回家,晚上被困意催着睡觉。无止境的催促不是已经把你身体和神经的发条拧紧了呢?好不容易盼来了黄金周,你还想被身后的喇叭声催着往前跑吗?何不让自己的身体和精神慢下来,让快速的生活远离我们至少几天。之后你就会发现,久违了的慢生活,原来这么值得珍惜。本报推出国庆“慢生活”栏目,看看咱们应该如何在小长假慢慢地享受生活。

# 打打球跑跑步,运动场上流流汗

## 国庆首日各大健身场馆顾客爆满

长期坐在办公室里对着电脑,您是不是觉得肚子越来越圆,眼睛越来越晕呢?难得的假期,何不趁着金秋十月磨一磨快要生锈的身体,让它“不快也光”呢?看似快节奏、高强度的身体运动,其实也是放松身心,释放灵魂的城市慢生活不可或缺的一部分呢。

文/片 本报见习记者 高寒



在奥体中心羽毛球馆里,许多市民玩起了双打。

## 假期首日,奥体中心健身火爆

“上午11点不到,下午的场子已经被订满了。”10月1日下午,奥体中心羽毛球馆已经难觅场地,许多来晚的市民不得不搭伙玩起双打。“明天要早来啊,或者早订个位置。”一位市民觉得双打并不过瘾,但是当天没办法,只能将就一下。

奥体中心羽毛球馆平时中

午12点开馆,但每逢周末和节假日上午9点就已经开放,闭馆时间也延后至晚上9点。工作人员说,节假日前两天人还不是很多,特别是上午场地还很充足,但是到了下午2点到5点,除非提前预约,否则很难找到位置。

周先生10月1日领着妻子

儿子来锻炼,他觉得在假期与其出去堵在路上,还不如做点更有意思的事情。“我们两口子天天工作,孩子平常不爱动弹,都有点胖了。这几天锻炼可以放松下身体,最主要的是让孩子尝到锻炼的乐趣,让他养成锻炼身体的习惯。”周先生听说打羽毛球能够锻炼颈椎和视

力,而他天天坐办公室,颈椎和眼睛的健康是他最担心的。

离羽毛球馆约100米的游泳馆也迎来了不少客人,一位市民说,当天虽然没有像夏天游泳池“下饺子”那么恐怖,但人也不少。“我在浅池子游泳,都不敢使劲蹬腿儿,踮着老人小孩儿那麻烦了。”

## 黄河边上秀球技,以球会友忆往昔

在黄河三官庙景区,母亲河公园足球场上激战正酣。而紧邻的篮球场也马上施工完毕,等待众“街球高手”一展风采。

43岁的老李身穿老款球衣,刚刚和比他小十几岁的对手们切磋了半个小时。他坐在

场边,气喘吁吁地说:“年轻人太猛了,回去20年,我和他们一样,跑一上午根本不嫌累。”老李开车从将军路赶来踢球,踢完后和球友们准备去华山镇吃烧烤。“像我们这种踢球的太不容易了,先是平时凑不齐人,只

能等到周末和放假,然后就是场子太少,踢得不爽。”

像老李这样盘算着趁假期好好秀下球技的人不在少数,在一家商场工作的小张已经约好了高中同学,准备在假期好好练练篮球。小张说,平常大家

都见不到面,打篮球可以锻炼身体,还可以将哥们儿聚在一起。“之前大家放学后都会打球,然后一起吃饭一起回家,转眼毕业好多年了,只有在假期打球的时候,人凑得最齐。”小张说。

## 健身房里跑步和游泳最受青睐

除了奥体中心,市区内几家健身房客流量1日虽有增加,但尚在可承受范围内。相关工作人员介绍,这主要是因为健身教练假期停课的缘故。

银座健身的工作人员张先生说,店里的教练大多已经放假回家了,瑜伽、健美操等课程已经停课,客人大多数选择自

己锻炼。1日下午,银座健身东环店里已经挤进了不少客人,工作人员说,一位金卡会员可以带一位客人一起锻炼,因此每逢节假日,客人基本上都会“拖家带口”。“每天下午4点左右和晚上7点之后是健身房的客流高峰期,在附近找个车位都难。”

在银行工作的小郑说,他

准备趁这个假期去健身房好好锻炼身体。“早8点到岗,晚6点下班,除了吃饭就是坐在那里,经常腰疼。”小郑今年1月办了健身房年卡,花了2000多块钱,可是到现在只去了四五次。“卡到底就过期了,从现在算每天都去也只能去100多次,平均下来一次20多块钱。太亏了!”小郑说。

据了解,跑步和游泳是健身房里最受青睐的两项运动,健身房的林教练说,这两项运动看起来比较容易,又没有什么危险,所以大家比较喜欢。“其实健身是一个科学的系统化的程序,要想真正达到健身目的并且避免伤病,还需要接受专业的指导。”

## 健康视点

### 健康隐患:

# 甲状腺结节——当代人健康遭遇新难题

甲状腺分泌甲状腺激素,调节人体新陈代谢、生长、发育等生命活动,它至关重要,却常常被忽视。甲状腺疾病早期发病没有明显的症状,比如甲状腺结节不疼不痒,患者更容易忽视,拖来拖去,结节或者恶变,经血运扩散转移,或者压迫食管、气管、血管、神经等,带来极大危害,也给治疗带来难度。

近年来由于环境污染、化学物质刺激以及饮食、情绪、生活压力等因素,甲状腺结节等发病率不断攀升。据山东中医药大学第二附属医院普外科主任张克伟介绍,进行B超检查就能发现甲状

腺结节问题,专家建议发现甲状腺结节后一定要咨询专业的甲状腺外科专家,听取专家建议,采取及时有效的治疗方案。

据最新消息,国际领先的“RFA超导消融术”已落户山东中医药大学第二附属医院,射频消融超微创治疗甲状腺结节、腺瘤、囊肿。该项技术不开刀,仅需1毫米创口,10分钟即可消融结节,小到几毫米结节。周五周六还将有国内权威专家亲自实施微创治疗。如果你想预约专家或咨询问题,可拨打电话:0531-58592660,15665752210。

## 3667对新人昨日喜结连理

### 是两年来结婚人数最多的一天

本报10月1日讯(见习记者于悦)“十一”黄金周的第一天,举办婚礼的新人,迎亲的婚车随处可见。据济南市婚庆协会统计,10月1日当天的结婚人数达到3667对,是自2013年元旦以来最多的一天。

1日上午记者走访了解放路、泺源大街、历山路上的多家酒店发现,基本每家门前都摆放着彩虹门或悬挂条幅,甚至有些快餐店也承办了婚宴。正在解放路一家酒店办婚宴的新娘宋艳告诉记者,他们之所以选择在10月1日结婚,首先是想借国庆节的喜庆气氛,另外,也

考虑到假期的后几天度蜜月。

济南市婚庆协会根据社区服务中心及行业系统数据的不完全统计,10月1日当天,济南市城乡举办婚礼以及婚礼答谢仪式人数为3667对,创2013年元旦以来的单日人数之最,也是自2012年婚庆市场遇冷后的小幅反弹。

针对这一“扎堆”现象,山东省礼仪庆典专业委员会宣传部部长刘永波解释:“这一数字并不完全与节庆日有关,这也与民间所流行的‘吉凶’以及是不是‘双日’有关,例如‘十一’当天是农历的九月初八,民间说法较适宜嫁娶。”

## 4700辆公交上路 仍然“车车爆满”

本报10月1日讯(记者 孟燕 实习生 李芸云) 10月1日,对于省城的公交来说,遭遇了今年以来“最严峻”的一次大考。全市4700多辆公交车全部上路,但由于去往免费景区和火车站、汽车站的客流激增,仍是“车车爆满”。

李先生在北京工作,趁着景区免费来济南大明湖看看。“景区周边肯定不好停车,朋友建议坐66路公交车去。没想到公交车也人挤人,连插脚的地方都没有。”

66路途经免费景区中的大明湖和动物园,驾驶员常皓表示,平时10点发车两个小时就可以跑完一圈,但是“十一”当天,他跑了5个小时。“中午饭都没吃上,堵车挺厉害。”车队负责人李传中坦言,“客流比预想的还多,说‘车车爆满’一点都不夸张。”他介绍,车队所有车辆全部投入运行,在动物园附近车多人多,道路几乎处于瘫痪状态,下午2点之后堵车非常严重。

3路、BRT5号线通往火车站,情况也不乐观。BRT5号线车队负责人萧新中表示,BRT5号线基本都是“一站上满”,多为东部大学城去火车站的学生返乡客流。112路、35路均从动物园发车,车队负责人周灿银坦言“这是今年最忙的一天”。

据悉,此前公交部门已经制定了预案,采取加密班次、投放区间车等措施来满足出行需求。但由于去往免费景区和火车站、汽车站的客流量大大加之出行集中,再加上道路状况并不理想,公交车仍是“车车爆满”。

## 12路72路公交 部分线路调整

本报10月1日讯(记者 孟燕 通讯员 赵东云) 记者1日从济南市公交总公司获悉,因东宇大街(粟山路—小清河北路)封闭施工,10月3日起,公交12路、72路恢复粟山路运行。

据介绍,12路、72路将恢复临时撤销的东沙王庄、黄岗路北口、北辛庄北站点,撤销临时增设的美里新居东门、东沙王路、黄岗工业园站点。因东宇大街未施工完毕,东宇大街南口站点临时设在粟山路。