



晒一张全家福,讲一段团圆故事

本报今起征集最美全家福

本报聊城2月3日讯(记者王传胜) 过去,照相机是奢侈品;现在,全家福是奢侈品。你多久没有拍全家福了?再过半个月,羊年春节就要到了,在这个万家团圆的日子,你是否打算拍一张全家福?本报今起征集最美全家福,欢迎读者晒出自己的全家福,分享照片背后的幸福故事。

数码相机、单反相机日渐走进寻常百姓家,智能手机拍照功能越来越强大,自拍早已成为时代潮流。然而,全家福作为一家人情感的纽带以及团圆时刻的记忆,却在生活中渐行渐远,成了“奢侈品”。

家是爱的港湾,不管岁月如何变迁,无论你身处何地,家永远是那样的美好。当我们在父母爱的相伴中走过每一个春

夏秋冬,领略到人生的每一处风景,突然发现,父母曾经的黑发已经变成了银丝。时光啊,总是如此无情!我们要用全家福把最美的时光都记录下来,每一次都有你、有我、有我们一家。

全家福记录着我们大家的美好。过后翻看,有无数美好的回忆。你的家中,是否挂着一张温馨的全家福?在你家的全家福里,是否珍藏着一段难以忘怀的幸福时光?

每一张全家福背后,都记载了这个家庭的幸福与成长。通过它,你能感受到一年年家庭成员的变化。无论是新建的两口之家,四世同堂的大家庭,还是多胞胎的幸福家庭……只要你的家庭有故事,只要你愿意让大家分享你的幸

福,你就可以联系我们。无论是一家人吃团圆饭时即兴自拍的合影,孩子过生日满脸抹着蛋糕的合影,还是那些年代久远的全家福,我们都愿意倾听这些照片背后的故事。

照片定格幸福时光,文字记录温馨生活,我们会将你的全家福和你的故事一起刊登在报纸或本报官方微信平台,给你一个不一样的春节记忆。如果您还保存着年代久远的全家福,也欢迎向我们讲出您的故事,亦可以自己写成故事,连同老照片一起,通过以下联系方式发送给我们。

参与方式:1.发送图片和文稿至357307429@qq.com,注明“最美全家福”;2.关注本报官方微信(qjwbjrlc),直接回复“最美全家福+文字”并发送照片;3.邮寄

地址:聊城市兴华西路93号,齐鲁晚报·今日聊城新闻中心;4.拨打本报记者电话:18606350214。无论您采用哪种发送方式,均要留下联系电话哦!



马步生风辞旧岁,羊毫挥墨写佳联

本报羊年春节擂台赛开始啦,邀您争擂主

本报聊城2月3日讯(记者凌文秀) 马步生风辞旧岁,羊毫挥墨写佳联。3日起,本报联合市文广新局启动聊城第四届原创春联大赛,以本报与本报官方微博、微信为平台启动“纸上春联擂台赛”,为即将到来的羊年春节增添年味。

贴春联作为传统习俗,已沿袭了上千年。思乡敬祖是中国人的传统,过春节贴春联是中国人的习俗,像本报3日刊发的钱氏族人,他们家族的文化人

过春节时,有人会挥毫泼墨,工工整整地写上这样一副对联贴在门上:“宗本城府,吴越旧家声”。有文化的人一看便知,这家人姓钱,先祖在美丽富饶的江南鱼米之乡。

如今,生活节奏不断加快,会写春联的人越来越少了。在文化部门工作的王先生说:“最近这些年,很多市民过年贴的春联往往是印发的,内容千篇一律。”

本报已联合市文化部门连

续举办了三届原创春联征集大赛,每届大赛都收到来自国内十多个省(市、自治区)的参赛作品2000多副。今年,春联大赛还没启动,就有很多市民迫不及待地发来了自己的原创春联,催促春联大赛赶快启动。记者粗略统计,春联大赛还没开始,已收到100多副春联。

即日起,本报启动纸上春联擂台赛,擂台赛以每天的报纸和本报今日聊城官方微博“齐鲁晚报今日聊城”、微信(搜索公众

账号“qlwbjrlc”关注)为平台,读者提供上联,在报纸和微博上择优刊登上联并广泛征集下联。

本届擂台赛每天出联,邀请各路才俊对下联。最后择优在本报羊年春节特刊上集中展示。

春联要求内容健康向上,富有新意和时代特色;独立创作,符合联律平仄对仗等要求;手抄稿字体工整、清晰、易辨识。以聊城本土元素进行创作的楹联,优先评选。作品需注明作者

的真实姓名,主办单位对所有参赛作品有出版、发表、张贴等权利。

擂台赛首日:上联:马蹄蹄跃千里,欢迎各路才俊给出下联。参与者可把手抄稿送到或邮寄至齐鲁晚报·今日聊城编辑部(聊城市兴华西路93号),也可发送邮件至lingwenxiu626@163.com;也可关注齐鲁晚报·今日聊城新浪官方微博和公众微信号参与。咨询电话:0635-8451234。

买1斤送3斤 本周到本报抢东源海参 年底清仓大甩卖

聊城史无前例海参清仓大甩卖 最低价抢海参 抢!抢!抢!

- 深海野生即食海参每斤298,买3斤送3斤,每斤只需**149**
- 大连即食海参每斤298,买2斤送1斤,只要**198**
- 深海淡干海参活动期间**1580**元/斤,买一斤送3斤深海野生即食(活动过后立马恢复原价3800元/斤)
- 大连野生淡干海参**1998**元/斤,买一斤送5斤深海野生即食(活动过后立马恢复原价4300元/斤)



海参属于温补产品适于各类人群

北京的李医生是一位有着50多年行医经验的老中医,他说:“海参被称为‘百补之首’味咸性温,入心、肾、脾、肝四经,有补肾益精、养血润燥之功效。”

对于男人来说:

肾是人体之本,肾脏强健,各器官经络都会相应强健。海参具有固本培元、补肾养精、消除疲劳的作用,常吃抵抗力会显著增强。海参与所含的精氨酸,是男性精细胞主要部分,有海洋伟哥美誉。

对于老人来说:

海参可以预防心血管疾病。医学上认为,高血压、高血脂、冠心病、肝炎、糖尿病患者及老年人,长期坚持食用海参,对缓解病症和治疗有良好效果,还能减少感冒等疾病的发生。

对于孕妇来说:

妇女从怀孕期开始食用海参,能为婴儿的大脑和神经系统的发育提供丰富的“脑黄金”。

通过对100名孕妇跟踪调查,孕妇各食用海参1000克,出生的婴儿无一例弱智、缺钙、患乙肝现象,并且头发亮黑,奶牙超期不退。

沿海居民都有孕妇必食海参的习俗,因此海参产区有“吃海参,生一个健康聪明的宝宝”的说法。

冬季滋补至尊——海参

吃点海参吧!冬天吃海参不感冒!生活中,你是不是也常遇到这样的宣传或劝告?冬天吃海参,真的是大补良方。

谁该吃海参?糖尿病患者、常熬夜及心烦、体虚乏力、面部口眼干燥的人最应该吃。

海参性温平,味咸,能入肾,对抑制肿瘤、缓解便秘有好处。它的最大功能在于滋阴,因此对秋冬季节口眼干燥的“阴虚型”人群有很好的滋养作用。糖尿病人常有午后面赤、大便干燥、五心(手心脚心、心口窝)烦热等阴虚的症状,也特别适合吃海参。

海参含有丰富的蛋白质,但没有胆固醇。因此也适合高血脂、高血压的人吃。海参中含有“硫酸软骨素”,能够抗衰老,增加皮肤弹性。海参中的“海参粘多糖”可以抗癌。

什么时候吃海参?早上吃?晚上吃?

建议一般在早晨空腹食用海参,因为空腹时食用海参不但可经胃的消化吸收而且还能直接被小肠吸收,所以不但吸收快,并且营养基本不流失。每天可以切碎熬粥,这样的吃法不但可以让早餐更加方便和营养,也更利于胃肠道对海参营养的吸收。

特别提示:

东源海参——暴利海参终结者

东源深海即食海参来自深海海域,是真正纯天然无公害的野生海参,采用传统发制技术,是海参产品中的极品,方便储藏。同时,最大限度地保留了其原始的样子,保证营养成分不流失,而且,采用环保、无污染的健康

包装,产品有保障,吃得放心!

值得注意的是,野生海参形状比较丑,刺没有养殖海参的长。这是由于海参生长的水深不一,导致出产的海参虽然是5-7年青壮年参,但是大小却不均匀。

深海东源即食海参郑重承诺:打击虚假暴利,去除各个中间环节,每斤只要149,并保证所有海参绝不添加任何添加剂,只做高品质精品海参,假一罚十!

149超低价深海即食海参大抢购

保障 权威证书 保驾护航



食品卫生许可证 食品检验检疫合格证 营业执照

不求利润,只为打响品牌。东源野生海参打击虚假暴利,去除各个中间环节(房租、进场费、人工等一系列费用)“冬季补一补,一年无病痛!”每天仅100名!

咨询热线:8277092 18763528688
地址:兴华西路与向阳路交叉口西北角古楼办事处二楼齐鲁晚报·今日聊城编辑部

特别声明:

因野生海参形状大小不一,为体现公平销售原则,经消费者一致建议,东源海参厂家现采取统一克数包装,保证每袋500克,特此提醒消费者。