



今日运河 读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》编辑部地址 济宁市洮河路11号

邮编 272000

新闻热线:(0537) 2110110

报纸发行:(0537) 2366529

报纸广告:(0537) 2366539、2366549



今日运河 官方微信互动平台

便民服务热线:

济宁市纪委:12388

住建委热线:12319

消费投诉:12315

食药投诉:12331

旅游咨询:12301

供电服务:95598

中山水务:2321111

华润燃气:2235602

数字电视:3208998

2231686

汽车总站:2658114

2312351

汽车北站:2161155

济宁机场:6666666

济宁火车站:2737539

兖州火车站:13583729511

# 青岛至菏泽新增一对临客

本报济宁2月8日讯(记者 庄子帆 通讯员 李莉) 从2月8日起至17日,青岛-菏泽区间将增开一对临客,途经济宁、兖州火车站。目前,票额较为充足。

2月8日至2月16日青岛北-菏泽间每日加开的是K5507次列车,到达兖州站的时间为5:00,

开行时间为5:20,到达济宁站的时间为5:44,开行时间为5:53;2月9日至2月17日菏泽-青岛间每日加开K5508次列车,到达济宁站的时间为10:24,开行时间为10:36,到达兖州站的时间为11:27,开行时间为11:47。

济宁火车站客运负责人介

绍,K5507次途经站为青岛北、城阳、蓝村、胶州、诸城、莒县、临沂、兖州、济宁、嘉祥、巨野、菏泽。K5508次途经站为菏泽、巨野、嘉祥、济宁、兖州、曲阜、泗水、平邑、费县、临沂、沂南、沂水、五莲、诸城、胶州、蓝村、城阳、青岛北、青岛。

天气

## 本周主打晴天 有两股冷空气

本报济宁2月8日讯(记者 庄子帆) 8日,记者从济宁市气象局了解到,本周依然无降水,以晴天为主。不过期间将有两次冷空气来袭,最低气温在-6℃左右。

上周六的一场冷空气,刮来了一场北风,加上气温下降,让市民感到寒冷。本周,冷空气依然占“上风”。记者从济宁市气象台了解到,在11日傍晚至12日白天,以及15日会有两次冷空气影响全市。

本周具体预报为:9日(周一),晴,南风3级,最高气温8℃,最低气温-6℃;10日~11日(周二至周三),晴,南风3到4级转北风3级,最高气温13℃左右,最低气温-2℃左右;12日(周四),晴间多云,北风转南风3级,最高气温12℃左右,最低气温-2℃。13日(周五),晴间多云,南风3到4级,最高气温14℃,最低气温-2℃。14日(周六),晴间多云,南风3到4级,最高气温17℃,最低气温0℃;15日(周日),晴转多云,南风转北风3-4级,最高气温15℃,最低气温0℃。

# 糖尿病患者吃水果有“讲究”



每天吃些水果是不少人的生活习惯。水果含糖量高,且极易消化但升血糖速度却比较快。面对美味的水果,很多糖尿病患者想吃却又不想吃,那么,糖友们究竟能不能吃水果?对此,济医附院内分泌科专家给出了答案。

本期嘉宾: 济宁医学院附属医院 内分泌科主任:孙琳

## 血糖指标7以下 可以适量吃水果

“糖尿病患者能不能吃水果要看血糖,只要血糖稳定,糖化血红蛋白

蛋白指标在7左右是可以吃水果的。”孙琳表示,大部分水果的血糖指数并不高,血糖负荷普遍低,只要血糖稳定是可以适量吃的。

孙琳提醒,建议多吃含水量高的水果,常见的苹果、梨、桃子可以一次吃一个小的,西瓜可以吃500克(连皮带瓤)。但含水量少的香蕉、大红枣、山楂、葡萄干建议不要吃。“水果最好在饭后2小时,也就是下午的3-4点钟食用为宜,晚上建议不要吃,活

动量少不易消化,会导致空腹血糖增高。”孙琳特别提醒说。

对于糖尿病患者来说,没有必要完全戒避水果,因为水果中含有大量的维生素、纤维素和矿物质,这些对糖尿病患者是有益的。但糖尿病患者最好吃新鲜水果,不宜喝果汁或者吃加糖的水果罐头。日常也尽量少吃南瓜、北瓜、地瓜,不喝粘稠的汤,纯淀粉以及糊状的不要吃,不吃点心等甜食。

### 健康小贴士

对糖尿病患者来说,控制体重、合理膳食、加强锻炼、良好心态、戒烟限酒、定期检查很重要。而其中,通过合理膳食来治疗又是各类糖尿病的基础治疗方法。糖尿病人的饮食结构要多元,遵循低脂肪、低动物蛋白、低盐、低热量和高维生素、高纤维的原则,控制好“总热卡”是关键。

# 任城区2015年城乡居民养老保险基金征缴即日开始 城乡居民养老保险缴费啦

本报济宁2月8日讯(记者 贾凌煜 通讯员 崔艺献 张庆尧) 记者从任城区养老保险工作会议上获悉,任城区2015年城乡居民养老保险基金征缴即日开始。年满16周岁(不含在校学生),未参加其他社会养老保险的城乡居民,在户籍地参加城乡居民养老保险。

参加城乡居民养老保险的人员按规定缴纳养老保险费。缴

费标准设为每年100元、300元、500元、600元、800元、1000元、1500元、2000元、2500元、3000元、4000元、5000元12个档次。其中,100元档次只适用于重度残疾人等缴费困难群体的最低选择。除100元档次外,参保人员可自主选择缴费档次,按年缴费,多缴多得。

据了解,2014年任城区建立了城乡居民基本养老保险制度,参保居民已达40万人。除正常参

保,为帮助低保人员、农村五保对象、城镇三无人员、优抚对象等全部纳入特殊困难缴费群体,任城区还为7800余名这些困难人员代缴了78万余元养老金。为9.1万余名60岁以上城乡居民发放养老金8000余万元。同时,一次性抚恤金也由390元提高至600元,全年共支付一次性丧葬金140余万元。

招聘

## 汶上返乡人员 招聘会14日举办

本报济宁2月8日讯(记者 贾凌煜 通讯员 马进宝 王强) 2月14日至16日,汶上县将针对返乡的外务工人员举办专场招聘会。届时,70余家企业8000多个工作岗位可供返乡人员选择。

本场招聘会将有包括纺织服装、机械制造、电子电器、卖场销售、建筑地产、酒店管理等多个行业的70余家企业开展招聘活动,提供8000多个工作岗位,适合返乡农民工、高校毕业生、灵活就业人员等各类求职人员选择岗位。

此次招聘会现场将开展就业政策宣传和创业项目推介等活动,为求职者提供岗位信息、创业培训、技能培训、小额贷款担保贷款等政策咨询服务。

讲文明树新风 公益广告

# 人敬老



# 己得福

中国精神 中国形象 中国文化 中国表达

中国网络电视台制 河南南阳 任明尧作