



周六等你来蓼河健步行

参赛就有T恤相赠,现场还能学急救知识



本报济宁4月23日讯(记者 李倩 通讯员 田长美)“参赛就有T恤相赠,现场还能学急救技能……”25日(本周六)上午,齐鲁晚报·今日运河、济宁市卫生急救指挥中心共同主办的“救在路上”蓼河健步行活动将启动,欢迎广大市民前来参与。活动报名电话,2110110

济宁市卫生急救指挥中心副主任万杰表示,举办此次健步行公益活动,在倡导低碳环保、绿色健康生活方式的同时,还要开展急救知识的宣传普及。

本次活动由济宁市卫生急救指挥中心、齐鲁晚报·今日运河主办,广东一方制药、珍奥核酸、万家清泉共同协办。为提高市民参与意识,参赛即有精美T恤相赠。比赛男女选手前10名,均有主办方提供的精美礼品。

活动现场,济宁一方中医专科

门诊部还开设了健康问诊台,邀知名中医专家为您问诊健康。同时,准备的保健茶等小礼品,邀市民免费品尝。为了让市民更好掌握急救技能,现场特邀济宁市第一人民医院的急救专家,通过模拟突发急救现场,为市民传递实用的急救技能,为健康的人生提供保障。

据悉,本次活动将环绕蓼河湿地公园绿道进行,全程约5公里。活动时间:25日上午9点30分-11点30分,建议市民穿运动鞋,轻装前行。

W文化

太子灵踪文化节本月27日开幕

本报济宁4月23日讯(记者 汪涛 通讯员 刘雯雯 马涛) 第十二届汶上宝相寺太子灵踪文化节计划将于4月27日—5月6日隆重举办,历时十天。

本届文化节以“弘扬传统文化,唱响中国梦”为主题,承载祈福文化、民俗文化、美食文化、商贸休闲文化等多项内容元素,策划举办文化节开幕式、祭塔大典以及素斋、禅茶推广展销等活动。

Z招聘

25日人才联盟有场招聘会

本报济宁4月23日讯(记者 贾凌煜) 25日上午(本周六),济宁高新区将在人才联盟举办中高端人才洽谈双选会。

应聘人员满足以下条件之一,即可免费入场洽谈:专科及以上学历;中级及以上职称;各行业高级技工或专业技术职务资格证书持有者。人才联盟位于济宁市海川路8号产学研基地D3栋,求职者可乘坐66路、69路公交至产学研基地站或39路公交至圣都国际会议中心站(路北)下车。

“彩虹”送温暖

22日,国网济宁供电公司彩虹共产党员服务队来到黄屯敬老院。队员们不仅给老人带来了生活用品和水果,还为他们义务检查用电安全情况,更换了损坏的设备。

本报通讯员 李军 摄



提升全民健康素养 主办单位: 济宁市卫生和计划生育委员会 齐鲁晚报·今日运河

太油太辣真的很伤胃



本期嘉宾:

济宁市第一人民医院
消化内科主任 汲书生

身处职场的年轻人,常因忙工作让胃饥一顿、饱一顿,“废寝忘食”似乎成了年轻人的习惯。汲书生提醒,胃是一个严格遵守“时间表”的器官,胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷,以便及时消化食物,胃酸和胃蛋白酶,如果没有食物中

老话说“十人九胃”,身处职场的年轻人因时常饮食不规律、熬夜更是各种胃病的高发人群。面对临床高发 的惨痛例子,济宁市第一人民医院消化内科专家提醒,年轻人要注意爱胃养胃,一些伤胃的习惯要及早改。

和,就会消化胃黏膜本身,从而诱发消化不良、胃炎、胃溃疡等。

胃病不是一朝一夕惹的祸,多是由各种因素累积所致。汲书生说,过甜、过咸、过辣、过酸、过冷、过烫的食物都可刺激胃酸分泌增加;而某些粗粮、红薯、马铃薯等含多量淀粉的食物,也会造成胃酸分泌过多;年轻人生活节奏快、压力大也易伤胃;而暴饮暴食、食物污染,以及

一些药物的使用也会影响胃部健康。

汲书生建议,年轻人工作、学习中要会学减压,不要长期熬夜,也不要饥一顿饱一顿,或是到饿才吃,吃饱了就睡;年纪大一点的朋友,一般都会有点胃的问题,但既不要过分担心,也不要不当回事,以为自己久病成医,看到药店里有那么多与胃有关的非处方药,就自己给自己看病,随意买来服用。

健康小贴士

伤胃的坏习惯要改改,三餐不定时,饮食不规律;晚餐太隆重,未消化就入睡;不吃早餐或饮酒其实很伤胃草草应付;改掉重口味,太油太辣很伤胃,空腹喝浓咖啡,伤心也伤胃;空腹吃水果也让胃很受伤;不良情绪、压力威胁胃健康。

气温稳步回升,周末最高气温将达28℃

周末好天气,出门踏青吧

本报济宁4月23日讯(记者 庄子帆) 近期经历了过山车式的气温起伏,现在终于迎来了稳定的升温模式。本周末是个风和日丽的好天气,最高气温达到了28℃,非常适合外出郊游。

本周的气温出现了明显的上升,特别是在气

温最高的中午时分,一些市民穿上了短袖。路上的行人衣着也比前两天单薄了不少。本周末气温持续走上坡路,最高气温都在28℃左右,而且天气状况非常好,以南风为主,是一个风和日丽的好天气,带上家人去公园、绿地放松一下也是一个不

错的选择。

未来三天的天气情况:24日,晴间多云,南风短时北风3级,最高气温27℃,最低气温13℃;25日,晴间多云,南风3-4级,最高气温28℃,最低气温13℃;26日,晴转多云,南风3-4级,最高气温27℃,最低气温14℃。