

今日运河
读者互动方式



齐鲁晚报《今日运河》
编辑部地址
济宁市洸河路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

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。



“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

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
汪泷 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。



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

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、学习中要学会减压,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℃。