



移动和家庭 通话 流量 宽带 电视全家享! 80元/月 = 10元家庭网 + 60元10M宽带 + 50元1G流量 + 30元和TV



8月底至9月初,铁路迎来暑运第二拨客流高峰

杭州、上海方向高铁票紧俏

本报济宁8月26日讯(记者 庄子帆) 暑运即将结束,学生将陆续返校。近日,济宁地区各铁路客运站也迎来了新一轮的客流高峰。三大车站日均发送量超过2.6万人次,以学生客流为主,其中还掺杂部分旅游流。杭州、上海等南下的高铁票甚至出现一票难求的情况。

14点42分由曲阜东站开往上海虹桥的G121次列车,上车的旅客接近200人,如平时这趟车也就100人左右。记者从曲阜东站了解到,目前车站迎来了暑运期间的第二拨客流高峰,23日发送的客流量超过了10000人次,周末一过每天的发送量平均还在9000人次以上,预计最高峰能达到11000人次左右。

“近日进京的乘客减少了,南下的车票却紧张了起来。”曲阜东站相关负责人介绍,特别是上海、杭州等方向的车票出现了一票难求的情况。这个情况将持续到9月3日之后。

“从8月23日开始,客流高峰突显,每天的客流量在6000人次左右,这一波客流高峰将持续到9月中旬,以学生流为



去往上海方向的旅客比平时翻了一番。

主,主要去往济南、青岛、潍坊、烟台等高校聚集的地方,9月5日之后去往北京、西安、武汉、长沙等长途方向为主。”济宁火车站客运书记刘江说。

客流量虽然在不断增长,

不过普通火车票不是很紧俏。记者从12306官方网站上查询了解到,9月1日去往青岛方向的5024次列车还有280多张硬座,去往长沙的卧铺票售罄,但坐票充足,武汉还有少量的卧

铺票。“目前可选择的出行方式很多。”刘江说,不过还是要提醒8月底到9月中旬要出行的旅客,提前买票,特别是长途车票。

家有闲置图书 捐给困境儿童



本报济宁8月26日讯(记者 贾凌煜) 26日,本报联合济宁市慈善总会、九巨龙教育公司独家发起给曲阜九巨龙学校的“捐赠闲置图书,传递温暖爱心”公益活动。不少爱心人士们希望通过捐书,把知识和爱心传递给孩子们。

网友马小棉从今日运河微信公共号得知了这个活动。“看到这个事情我二话不说就转了。”马小棉说,想捐的书主要以课外读物为主,自己还会在书上写上自己的名字以及对他们的祝福。希望孩子们可以书中汲取到需要的精神营养。而且,马小棉不仅自己想捐,还想号召身边的朋友一起给孩子们捐书。她觉得,读书是世界上最快快乐的事情。

捐赠活动持续进行中。捐赠热线:2219393(济宁市慈善总会)、2110110(齐鲁晚报·今日运河)、2163698(九巨龙教育公司)。

济宁再次下调公积金贷款利率0.25个百分点 “相比年初,每月少还200多”

本报济宁8月26日讯(记者 于伟 通讯员 桂洋) 据央行降息规定,26日起,济宁公积金贷款利率随之下调,5年以上的公积金贷款年利率由原来的3.5%降至3.25%。相比年初,公积金贷款利率已从4.25%降至如今的3.25%。

济宁市住房公积金管理中心有关负责人表示,自26日起,5年以上的公积金贷款年利率由原来的3.5%降至3.25%;5年期以

下(含5年),由3.0%下调至2.75%。新申请贷款的用户将执行新的利率,老用户则在次年开始执行新利率。

对于最近有意购房的董辉来说,公积金利率的下调,无疑对他的购房计划是件好事。公积金贷款40万,贷款25年,等额本息还款,按照年初4.25%来计算,他月均还款2166.95元,可如今降至3.25%,月均还款为1949.26元,每月可少还217.69元。

“这样一天就省

出7块多钱,够买半斤多肉了。”这对于近期有意购房的董辉来说,本次利率下调,有利减轻还贷压力。

贷款利率下调同时,一年存款基准利率也下调0.25个百分点至1.75%,这也意味着,去银行存款,利息随之减少。不过,对于存款额度大的储户,比如建行、农行等国有银行一般会推出“大额存单”业务,相比存款基准利率能上浮40%,来吸引存储客户。

夏秋养生就用西洋参

西洋参(别名花旗参、洋参、美国人参)是人参的一种,原产于美国北部到加拿大南部一带,以威斯康辛州为主。西洋参含有多种人参皂甙、挥发油、淀粉、多糖类,以及各种维生素、氨基酸与微量元素等,是一种补而不燥、男女老少皆宜的高级药食保健品。西洋参具有补气养血、滋阴补肺、健脾养胃、延缓衰老及抗肿瘤等功效。现代医学研究证明,西洋参具有抗疲劳、抗衰老、强筋骨、提高免疫力、改善记忆及调节内分泌、增强人体免疫力、改善心血管功能及辅助治疗糖尿病等作用。

夏秋天气炎热,容易耗损人体的津液,大量出汗会令气亦随之流失,因此常感精神疲倦、乏力,并目昏眼花。这时及时服用适量的西洋参,可调节人体功能,保证人体的正常运作。西洋参性凉味甘,除有补气养阴的功效外,还能清火生津,对津液不足、口渴舌燥具有相当好的疗效,所以夏秋养生用西洋参最合适。

西洋参的具体吃法: ●煎服法:取3-5克西洋参放入砂锅内,加水适量,用文火煮10分钟左右,趁早饭前空腹,将参片与参汤

一起服下。 ●煎服法:将西洋参研成细末,每次取5克,用1个鸡蛋清拌入,煮熟后服用。 ●含化法:将西洋参放在碗内蒸一下,使其软化,切成薄片,放在干净的玻璃瓶内,每日早饭后和晚饭后各含服2-4片,细细咀嚼咽下。 ●冲服法:将西洋参研成细粉,每次取5克置杯中,加入少量蜂蜜,加开水,可分数次服用,以空腹服用为宜。 ●炖鸡法:将老母鸡去内脏洗净,取西洋参40克放入鸡肚内,再用线缝合鸡肚,加水淹没鸡体,不加盐,先用大火烧开,再用小火炖,炖至鸡肉熟烂,汤液剩下三分之二即可,每天吃一小碗鸡肉和汤。

注意事项: 1. 服用时不能喝浓茶,因茶叶中含有大量的鞣酸,会破坏西洋参中的有效成分; 2. 不能和萝卜一起服用。西洋参为补气(滋补元气),白萝卜是泄气的(清热解暑、清凉等作用),两种食物互相矛盾,而且这两种食物是相克的,容易引起过敏反应甚至中毒。 3. 西洋参不能与藜芦同服。西洋参适宜于气阴两虚有热的人,其独特之处在于不燥不热,凡不适合人参治疗和热补的人,均可用西洋参进补。



寻找最佳医疗实践 改善就医体验 优化医疗服务

——济宁市“群众满意医院”擂台赛

活动宗旨

谁是咱济宁老百姓最信得过的群众满意医院——快来齐鲁晚报“群众满意医院”擂台上比一比!

即日起,本报联合济宁市卫计委在全市范围内寻找,发现服务满意明星医院,及明星管理者,通过改善医疗服务行动计划,使医疗服务水平明显提升、群众看病就医感受明显改善。

评选要求

围绕“先看病后付费”、“精准帮扶托管”、“专家服务基层”、“无纠纷医院”、“标准化医院”、“平价医院”、“便捷式医院”、“创新型医院”、“优质服务”、“廉洁行医”等“十大医疗服务品牌”。

参选方式

(一) 案例征集: 即日起-9月中旬,递交案例至qlwb001@163.com,专题报道组进行挖掘、探访。

(二) 评选表彰: 9月中旬-10月上旬 此次活动采取专家评审与社会投票相结合的方式,由卫计委组织成立专家评审组进行综合评价,采取网络、微信、报纸、问卷等平台收集社会评价,最终评选产生“群众满意医院”、“最佳群众就医体验医院”等奖项。

(三) 宣传推广: 10月-11月 举行授牌颁奖仪式,并推荐一批群众满意度高的示范品牌医院。入选医院可上榜“济宁医院改善医疗服务行动地图”。

【联系我们】 联系人: 李老师、康老师 联系电话: 2110110 15753759171

主办单位: 济宁市卫计委、齐鲁晚报·今日运河 支持媒体: 齐鲁晚报、齐鲁晚报(运河)网、齐鲁晚报APP、今日运河官微